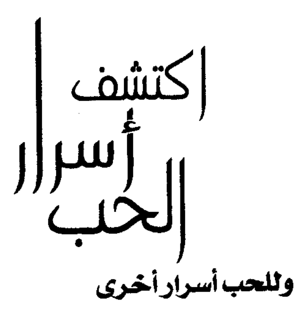

اكتشف
أسرار
الحب
وللحب أسرار أخرى




وللحب أسرار أخرى

عفت محمد



الناشــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى




رقم الإيداع: 2013/15929
الترقيم الدولى: 978-977-746-001-9



الحب هو أجمل وردة عندما تتفتح فى الانسان، وهو شوق يتراقص فى الجسم وقشعريرة فى البدن وحرارة فى القلب، والحب لا يبلى ولا ينتهى، مهما تعرض للأذى والمصاعب أو الأحزان، والحب الحقيقى لا ينتهى نهاية سعيده، لأنه أصلا دون نهاية، خاصة ذلك الحب الذى يتكون من سبعة اسرار....

**السر الاول: الحب**

أن يفهم كل واحد شريك حياته ومن ثم التعبير عن هذا الفهم عن طريق زيادة قوة الارتباط بينهما، فكأنه يقول لها أنا ارتبط بك كما ترتبطين بى سواء على المستوى العلمى أو العاطفى أو الجسدى

### السر الثانى: الرعاية

هى الشعور بالمسؤولية تجاه حاجة الشريك بحيث يكون الاهتمام من أعماق القلب وبمنتهى الصدق والأمانه لحاجته وكذلك لراحته وسلامته وعلى هذا الاساس فإن كل منهما يفرح لفرح الآخر ويحزن لحزنه ويمرض لمرضه ويشفى لشفائه وكلما ازداد الشعور بهذا الأمر، ازدادت رغبتهما فى مساعدة الاخرين.

### السر الثالث: الفهم

إن حسن الإنصات والاستماع يعتبر من أهم المهارات التى يجب أن يتعلمها الزوجان، ولذلك فإن الزوج يستطيع أن يرى العالم من خلال عيون زوجته ويفهمها فهما صحيحا فيما لو أحسن الإنصات والاستماع لها.

### السر الرابع: الاحترام

هو أن تحترم حقوق الآخرين وحاجاتهم، بل وحتى أمانيهم، فكل إنسان له الحق فى أن يختار لحياته مايشاء وهو المسؤول عن ذلك أمام الله تعالى يوم

القيامة، ويجب أن يفهم الزوجان ذلك جيدا، فكما للزوج حقوق فإن للزوجة حقوق أيضا.

**السر الخامس: التقدير والاعتراف بالجميل**

الاعتراف بالجميل وتقدير مايقدمه الآخرون من جهد وعطاء فمثلا الزوج يشكر زوجته الحبيبه والمخلصة له على كل جهودها فى سبيل اسعاده وإضفاء روح المحبة والراحة فى بيته وهو يشعر بمنتهى السعادة والرضا عن ذلك، أما التقدير الطبيعى على من يقدم له الدعم والمساعده، ولذلك فإن التقدير يعتبر دافعا طبيعيا للزوج أو الزوجة، ليقدم كل منهما المزيد من العطاء والإخلاص لأن ذلك يشعرهما بالسعادة والرضا عن بعضهما.

**السر السادس: التقبل**

هو أن تتقبل الطرف الآخر أو سلوكه كما هو، وهذا لا يعنى الموافقه تماما والرضا بما يفعله، بل مجرد التقبل يكفى، فمثلا الزوج يقول لزوجته :أنا احبك

يازوجتى كما أحب طريقتك فى الطبخ والعناية بالمنزل وتربية الأولاد وحتى ذوقك فى التزين لى، وقد يريد الزوج أمورا اخرى أو حتى يهوى من زوجته أن تسلك سلوكا معينا وهذا كله يدخل ضمن معنى (التقبل).

**السر السابع: الثقة**

وهى الاعتراف والرضا بالخصائص الإيجابية للطرف الآخر مثل الأمانة، الكرامة، قوة الشخصية،الاحساس بالشخصية، العدالة، الإخلاص والصدق، لذا، فإنه إذا فقدت الثقة فإن الناس يدخلون فى سوء الظن والشك والافتراضات الخاطئة وتفسير الامور بطريقة خاطئة وحتى اتهام نوايا الناس، لكن إذا ما وجدت الثقة فهناك دائما تفسير إيجابى ومقنع لأى تصرف، وأن هذا الشخص لديه اسباب لهذا السلوك، والأمر المهم هنا هو التعامل مع الطرف الآخر بثقة، يعنى أننا مستعدون وراغبون فى مساعدة بعضنا البعض، والعيش تحت مظلة سقف واحد.

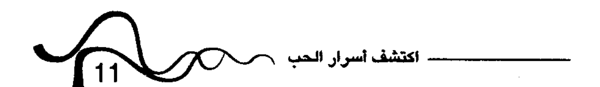
■ ■ ■

# وللحب

## أسرار أخرى

من الحب مـا جـر لهـلاك وهـوية جـحـيـم وجـرف أمـبراطويات على جـرف ومنه مـا ولد بدع وإبداع فنى وإجـتمـاعى وعلمى مـازال وسـيق جـوهـرة إبداع فلمـا هذا ولما ذالك كل هذا سيتضح فى كتابنا هذا بإسهام ومنطق علمى بحت.

قبل أن نعطى طريقة مضمونة وبدوان عوارض أى فـعـالة وعـمليـة ومـبسطـة ولحظيـة الشـفـاء والنتـائج وعلمية للتخلص من عذاب وشباك الحب وما يخلف من هلاك وسلبيـات لا تعـد بالنسبـة للطرف المحب والعاشق والذى حتى أن العاشق قد يفعل أمور ويقدم تضحيات تحت عمى الحب والهيام قصد زوال الألم



والعذاب فى محاولات فاشلة لإرضاء الحبى وقبل كل هذا علينا توضيح مسائل عدة بأسلوب علمى مبسط ليهضم الجميع طريقة العلاج أو بالأحرى التخلص من عذا الحبيب ونعد القارئ وعدا أنه ما ينتهى من قراءة مقالنا بتمعن وتدبر وتركيز فسيفاجئ بمنطقية العلاج

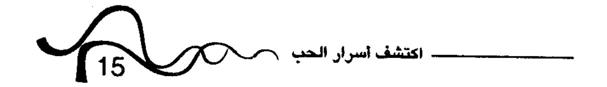
فحيث ما كان جنسك ذكرا أو أنثى وحيث ما كان حبيبك مثيل لجنسك ذكر أو كانت أنثى فإن جلب هذا الحبيب أو تركه والتخلص من شباك حبه كلاهما شيء واحد ومبتغى واحد وهو التخلص من الألم والعذاب الذى يسببه نفوره أو عدم مبادلتك الحب كما تود أى عدم مناظرته لك فى هذه العلاقة بكل ما تحمل جوانب وعواطف وأحاسيس وود، فكل عدم توافق وانسجام مقدار شعرة يخلف عذاب شدته مساوى بدرجة إنحرافه عن مسار التوافق ومنه تبذل كل مرة جهد وتضحيات لتعيده لنفس المسار المناظر مما يخلف ذلك الرجوع فى تصرفاته نحو التوافق

وإرضائك لذة بقدر ذلك العذاب وهكذا عذاب ولذة وإنحراف فى مسار حبه وعودة وقد يبتعد عنك أشد الميل فتعيش ويل وويلات وقد تضحى بكل ما لدك إرضاءا لعوته لمسار التواف والحب وكل خروج لمحبوبك أو محبوتك أى طرفك الثانى عن رضاك وحسن التعامل معك فقد يؤدى بك للتضحية بأغلى ما تملك من مال وصحة وعلاقات إجتماعية لأجل أن يبادلك قليل من كثير مما تبادله من حب واهتمام مفرط ومبالغ وقد يكون هذا الحبيب فى بعض من الأحيان لا يبادلك أدنى إحساس وحب وقد يكون لئيما لدرجة أنه سيستغل هذه العبودية وهذا الخضوع ومحاولة تملصك من العذاب فيستنزف كل ما تملك عمدا وعن قصد كونه لا يدرك ولا يحس أدنى مقدار من ألامك ويخرجك أو تخرج من هذه العلاقة وفى وسط هذا العمى الإدراكى بعد أعوام مفلسا ماديا وإجتماعيا وعمليا أى ملوما محصورا، هذا إن خرجت أصلا سالما.

هم الشباب بل جل الناس من ذكر وأنثى يحاولون منذ القدم وجذور التاريخ إخراج وإبعاد الحب من موضوع الجنس ومعبرين عن تباعدهم المزمع بين الجنس بتسمية اصطلاحات راقية أغلبها أن الحب هو نفسه العفة والطهر وسمو المشاعر وهو الإخلاص فالأخوة والرومانسية فالإعجاب واحترام الجمال، وما إلى ذالك من أسماء ومعانى راقية وسامية، ولكن الحقيقة العلمية غير ذالك تماما، فالحب لا يتعدى مفهومه أنه بداية فعلية أى شكلية جنسية وكأى بداية مطلقة لأى شىء فهى حتميا وعلميا لا نحمل أى قوة فى نفس موضوعها، أى أن الحب هو مجرد بادية شكلية جنسية لعلاقة قصرت أو طالت فستؤول نهاية لقوة جنسية مطلقة أى إيلاج العضو الذكرى أى إلى قوة جنسية مطلقة لا تحوى فى طياتها أى شكل جنسى أى لا تحمل أدنى مقدار من الحب وبداية هذه العلاقة الجنسية ككل بداية لأى شىء تعتبر

بداية شكليـة فـقط أى لا تحـمل أى قـوة وكذلك هى
جل الجوانب الحياتيـة والاجتماعـيـة مثل التـعارف
والعمل والتعلم وغيرها، حتى أن الجماد والحيوان فى
كل ما يذكر فى كل نموه وترابطه وحياته وتركيباته
يتـبع قـانون علمى واحـد والذى هو بداية شكليـة لا
تحـوى أى قـوة ثم تبـدأ فى التـقـوى أى تزاد القـوة
وينخـفض مـعـها الشكل أى الفـعل بالتـدرج لغـاية أن
يتساوى الشكل والقوة فى المنتصف ثم تعلو القوة عن
الشكل أى الفعل لغاية النهاية المحتومة والتى هى قوة
مطلقة لا تحوى أى تفعـيل أى لا تحوى شكل وكذلك
مثلا حيـاة الإنسـان وكل مـا هو مـوجـود فـكل مـسـائل
الحـياة والكون ككل هى بداية شكل فـتـمـازج فنهـاية
ومـصـيـر ومـآل لقـوة مطلقـة وهى آليات حـتمـيـة فى
العـلاقـات والبـدايات الجنسـيـة السـوية بين الذكـر
والأنثى أو حتى الشاذة بين المثليين.

ولأن بداية العـلاقة الجنسيـة شكليا فـقط أى لأن
الحب لا يحوى ولا ينبغى له أن يحوى أى يحمل أى قوة



جنسية فهذا لا يعنى أنه تابع لموضوع آخر غير جنسى فمبدأ الشئ وأول الشئ يحمل نفس التسمية لما يأتى بعده فى نفس مساره ومنحاه واتجاهه وهو ما يمليه المنطق والعقلانية. ولأن الحب ما هو إلا إحساس جنسى شكلى ضامر عديم القوة الجنسية ومنه كان محتوى ومبتغى لكل ما هو جنس شكلى بعيدا عن القوة الجنسية أى العورة مثل المداعبات والقبل و الابتسامات والهمس وكثيرة هى الأمور الشكلية الجنسية التى لا تحوى أى قوة جنسية أى لا تتدخل فيها الأعضاء الجنسية الحقيقية ومنه نجد العشاق والمغرمين فى بداية العلاقة مع المحبوب لا يدخلون أى قوة جنسية ليس إراديا بل هم مجبرين على ذلك لإن إدخال أى قوة جنسية حقيقية (العورة) فى بداية الشكل الجنسى شئ مستحيل وهو شئ مؤلم جدا ما يسبب نفور جنسى فى بداية الحب ومنه يعجز العاشق فى الأيام والأشهر الأولى فى غرامه من فعل وتأدية أى عمل جنسى حقيقى مع طرفه الثانى أى مع معشوقه أو

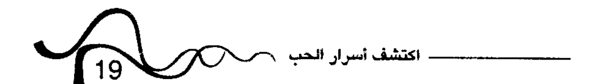
معشوقته فلا يلمس جهة العورة ولا يستطيع أن يرى عورة عشيقته أو معشوقه ولا يستطيع يلمس مناطق العورة ولا لا يستطيع حتى أن فى أن يفكر فى طرفه الثانى عاريا ولا يستطيع حتى سماع كلام جنسى عن حبيته أو حبيبه فى مرحة البداية أى ذروة الحب ولا حتى يستطيع أن يقوم بعملية إستمناء عن حبه أى محبوبه ذكرا أو أنثى.. و من هذه الحتميات التى تمليها بداية أى علاقة وعدم وجود أى قوة فى بداية أى شكل من هنا حسب عن جهل كل عاشق أن المسألة تعود للطهر والعفة والتعفف وتقديس هذه البادة والتى هى جنسية شكلية ستتطور حتميا وتدخل الأعضاء الجنسية أى القوى الجنسية ومنه فما كان نهايته جنس فأوله جنس ولا دخل لأى طهر وسمو وخلق فى مسألة الحب.

**أسباب اللذة والألم عند المحب:**

كثيرة هى المناطق والجوانب وكثيرة هى الأعضاء والمساحات الجسدية فى الرجل والذكر والذكر

عموما التى لم تستقر بعد جنسيا أى ليس لها وعاء
حقيقى سواء مناطق شكلية تفتقد لقوة جنسية أو
مناطق وجوانب عدة تعتبر قوة جنسية مطلقة مما
تفتقد لقوة جنسية أو تفتقد لباس جنسى تستقر فيه
وكذلك هى الأنثى وهذا ما يولد دافع الجنس والحب
لأى شخص ولأن أى نظير وكل مرة تستقر فى عملية
جنسية أو إعجاب جنسى مؤقت يكسب لذة وليدة
هذا السكون وهذا الإستقرار فسرعان بعدها ما
تتلاشى هذه اللذة وهذه العلاقة العابرة وتفتقد لذلك
الجذب والإندفاع نحو هذا الطرف، لا لشىء سوى
لأن هذا الوعاء الجنسى الذى حوى جوانبك الجنسية
الغير مستقرة لم يكن كافى أى هناك جواب غير
مستقرة لم يهضمها ولم يكن هذا الوعاء كافيا
لإحتواء كل جوانبك الجنسية الغير مستقرة مما زال
هذا الوعاء ولم يكن ملائم تماما لك فعندها يترك
هذا الطرف المحبوب تلقائا دون بذل أى جهد فى
تركه ونسيانه ودون أن يسبب ألم عند فقدانه ولا أى

لذة جديدة فى المتابعة معه وعندها تضطر للبحث عن محبوب جديد أى واعاء جديد تطمع أن يهضم كل جوانبك الجنسية دوض إستثناء وهى التى منها العضلية والجسدية والسمعية والبصرية والفكرية الجنسية. إلى غاية أن تتوفر شروط وظروف (يصعب شرحها هنا فى هذا المقال) أى عند حدوث ضروف معينة تتوفر يحدث ما يسمى الحب أى أنك تجد الشخص الذى يهضم كل جوانبك الجنسية دون أى ترك شىء جنسى فيك ومنه كان هذا الطرف الجديد هو مستقرك الحقيقى ويصعب الخروج والتنازل عن هذا الوعاء الجنسى لأنه شامل وكامل ومفصل تفصيلا على مقاس كل جوانبك الجنسية الغير المستقرة قبل أن تستقر فيه وهو فى هذه الحالية يعتبر محبوبا وهو الحب وهو بداية لعلاقة طويلة لا تستطيع التنقل والبحث عن وعاء جديد لأنه حوياك كليا وهو لباسك المناسب وهنا بعد أن أحببت هذا الشخص كان ذكرا أو كانت أنثى فالتملص منه أى



التملص من هذا الحبيب الشامل والحقيقى والمستقر والخروج من هذا الوعاء شىء مستحيل بل إستحالة لأن إزالة هذا الوعاء واللباس الجنسى ليس كباقى الأوعية السابقة رفرافة كانت أو قصيرة يسهل إزالتها أما هذا الذى شمل وهضم كل جوانبك الجنسية أن يترك أى حايز جسدى عارى وغير مستقر فهنا يعتبر هذا اللباس أى هذا المحيوب كجلد مواتى تماما كل جوانبك الجنسى ومنه ترك هذا الحبى هو كسلخ حقيقى لأنه جلد الجنسى بكل مقاساتك وهو ما يسمى الحب عند العام والخاص فالمحبوب هو من حوى كل جوانبك الجنسية ولبسك أو لبسته جنسيا ومنه إستقرت كل جوانبك الجنسية دون إستثناء.

وبقدر ما يجعلك ا المحبوب تثبت وتستقر فيه وعنه فى كل جوانبك الجنسية ومنه حتميا تلغى أى تنقلات فى البحث عن أوعية جديدة أى لما تبحث عن وعاء شكلى جنسه أى عند حبيب جديد وأنت مكسوا

بواء مستقر تمامامع حبك هذا، ولهذا السبب الوحيد لا بحث المحب والعــشق المكســو عـن حب جــديد أى وعـاء جديد لأن هذا الوعـاء وهـذا المستودع الجنسى الذى إستقرت فيه كل جوانبك الجنسية، وو ليس كما يقـال عن القلب لا يستـوعب حـبيبين وأكـثر؟ وبغض النظر عن مـــا يسـبـبــه هذا الإسـتــقــرار عند هذا المحـبـوب من لذة أو ألم ومــحــاولة التـملص من هذا المحـبـوب إن كـان ذلك مـؤلم جـدا فسنتكلم فـى آخـر المقـال عن هذه النقطة المهـمـة بالتفصيل وعن آاليات وطريقــة الخـــروج من هـذا الحب فـى ســاعـــة زمن بأسس علمـيـة إن لم يكن المحـبـوب معـذب أى كـانت إستحالة إرضاءه أو حبه لك.

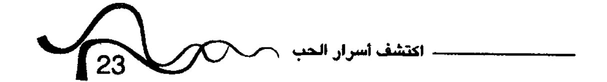
كذلك علينا التوكيد على أنه وبقدر ما يكسب هذا الوعـاء الجـديد لـذة عظيمـة وكـبيـرة جدا فـإنه وفـى نفس الوقت فإن أى تقلص أو تمدد أو أى تصلب لهذا الوعاء وهذا اللبـاس وأنت المحبوب العاشق فى داخله فـإن ذلك يسبب ويولد عـذاب بل نكالا وجـحـيـمـا لا

يطاق وكل هذا بسبب تيبس أو ضيق أو تصلب أو زيادة الشد فى هذا الوعء الذى لبسته أى بسبب أن المحبوب أساء التصر معك وهو الوعء أو غير ذلك كرفع صوته عليك أو خيانته أو حبه لغيرك أو لا مبالاته أو إستغلالك أو أنه يخدعك أو..

كل هذه التصرفات تعنى أن هذا الوعاء تغير شكله أو زادت صلابته من تقلص أو تمدد يعنى وأنت فى داخله لم يعد يناسب جوابك الجنسية فذلك يعنى أنك تتقلص وتتمدد داخل هذا الوعاء فتتعذب بسبب عدم هذا التوافق بين جوانبك الجنسية وبين هذا هذا الوعاء الذى كسوته بها أى هذا المحبوب يعنى كلك مستقر فى داخل هذا المستودع الجنسى فهو جلدك وأدنى تيبس أو تقلص لهذا الجلد والذى أصبح جزا منك ومنه تتأثر بأى تغيير سلبى أو إيجابى لهذا الجلد أى لهذا المحبوب فإن أصابه مكوره فقد أصابه وإن توافق مع غيرك فإن بذلك لا يناسبك تماما مما يعذبك ولا مر لأنك فى محتواه

فلا أنت إستطعت تركه فتركه كسلخ جلد ولا هو ساعدك كما فى البداية وكان ليلا مريحا على جملة جوانبك الجنسية التى هى محتوى داخله ومن هذا فإن تغيير للمحبوب يؤثر فى المحب.

ولذلك يبق المحبوب لا يفعل شىء غير مراعة هذا الوعاء وتليينه ورضاءه لكى لا يتغير س ويسبب بذلك عذاب شديدا ومنها تخلق عن العشق والمحب فكرة التضحية وبذل كل ما هو غالى ونفيس وكل عبودية وإذلال وكل شىء لأجل أن يرضى المحبوب ويبتسم ويسترخى هذا الوعاء الجنسى أى المستودع الذى أنت أيها العاشف فى داخله مما يخلف توافق هذا الوعاء أى هذا المحبوب معك لذة تدل على أن هذا الوعاء فى الوضع الصحيح ومنسج مع كيانك الجنسى فهو وعائج وجلدك ولباسك ومستودعك وسكنك الجنسى وأى عدم توافق لهذا المحبوب يجعلك تذفر الدم بدل الدمع لأنه ضيق عليك وعلى كل جوانبك الجنسية وفيضحى عندها العاشق ويبالغ

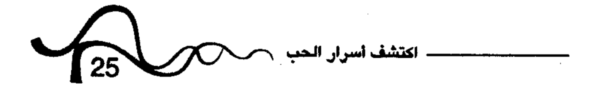


فى تضحياته ليس بحكم الحب والجنس بقدر ما بسبب العذاب الذى سببه نفور معشوقه أو معشوقته وبسبب عدم مبادل الطرف الثانى أدنى حب أو مشاعر أو إحساس يجعلك وأنت محتواه فى راحة وسلامة وأى ضيق يجعلك تبيع ما تملك وما لا تملك لأجل أن يحويك هذا الجلد الجنسى بأمان وأن يراعى كونك محبوس أى سجين فى شكله أو قوته الجنسية فابتسامة منه ورضى تجعلك تتلذ وتكسب لذة ليس لها مقدار من الحجم هذا لأنه أو سع عليك بعد ضيق لكل جوانبك الجنسية وجل التضحيات هى وليدة إزالة ورضى الحبيب ليعملك بلطف وليس أغلبها طمعا فى اللذة.

و كل هذا اللباس والذى يولد عذاب بعدم توافقه ولذة عظيمة بانسجامه لما حوى من كل جوانب المحب الجنسية فكلاهما لذة أو عذام سيتدنى مع الخروج والإبتعاد من البداية الشكلية أى من الحب بالتدرج بعد دخول مراحل العلاقة الجنسية أى جوانب العورة

إلى غاية آخر نقطة حيث يتلاشى أى إحساس بلذة أو ألم تبعد وصول العلاقة نبين المحب والمحبوب إلى ذروة العلاقة الجنسية أى عورة وإيلاج جنسى مطلق لا يحوى أى مداعبات ولا قبل ولا همس ولا أى ابتسامات شكلية.

يعنى بطريقة علمية أى كان اللباس الذى يرتيه الإنسان سواء لباس جنسى أو ما عداه من أى لباس وظيفى أو إجتماعى أو عملى أو حتى لباس يقيه من الربد والحر ويستر عورته فإن هذا اللباس لن يبق دوقن تغيرات فسيمر بمراحل يفقد قوته أو شكله لغاية أن يأتى اليوم الذى لا يعود فيه صالح فيرمى ولأن أى لباس نلبسه قد يكون ضيق قليلا أو رفرافا أى متسع قليلا إن لم يكن يساعد ويحمى كل جسمنا نستطيع رميه وإستبداله إلا أن مشكلة لباس المحبوب المنسجم تماما يصبح كجلد مناسب تماما ونزعه فى البداية أى محاولة ترك الحبيب هى كمثابة سلخ هذا الجلد وهذا اللباس الجنسى ومنه



أى محاولة لترك الحبيب يصاحبها ألم عظيم وكأنك تسلخ سلخا فستظر للعودة فى ثوانى مباشرة لترضى هذا المحبوب أى تساعد هذا الجلط ليكون لطيفا على كيانك الإنسانى الجنسى فى هذه الحالة وتبذل بذالك المال والصحة وكل ما تملك لإرضاء هذا المحبوب إلن لم يكن مناسب وغير متوافق معك فى هذه العلاقة والتى تعتبر فيها أنت مستقر جنسى وهو أى المحبوب المسيتودع الجنسى الذى حوى كل ماهياتك الجنسى فالطاعة والخضوع وكل العبودية من المحب للمحبوب أغلبها طمعا فى أن يلين معه أى أن يزيل عليه الألم وليس طمع فى اللذة ونهاية العلاقة بعد أشعر أو سنوات بعد أن يفقد هذا اللباس أى هذا الجلد كل قوته أو شكله فهو يرمى تلقائيا ليس إختياريا بعد أن جر معه أشهر وأشهر أقلها لذة وأعظمها عذاب ونكال وتضحيات ليس كمثلها تضحيات فى القدر والمقدار.

## أسرار الحب عند الرجال!

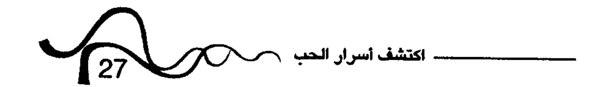
للرجال طرق غريبة فى التعبير عن حبهم بطرق غير تقليدية وغير مباشرة، قد تكون بحركات معينة يقوم بها الرجل أو بكلمة لطيفة أو غير ذلك من الأساليب التى قد لا تكونين منتبهة إليها.

نحاول الآن توضيح بعض هذه الحركات التى يعبر بها الرجال عن حبهم بصمت:

ـ أن تضبطيه ينظر فى عينيك حيث أن الرجل الغير مهتم عادة ما يكون ينظر إلى النساء بطريقة مختلفة وتكون أولوياته فى النظر مختلفة عن الرجل الذى يحب فعلا.

ـ الرجل المحب ستجدينه ينظر فى عينيك ليسبر أعماق روحك ولحاول استيعاب أى حركة قد تساعده فى معرفة طبيعة مشاعرك نحوه.

ـ ستجدينه يجهز أو يدعوك لكل أنواع الذى تفضلينه أنت، تعد هذه من الطرق الغير مباشرة التى



يحاول فيها أن يخبرك انه يريدك أن تكونى جزءا من حياته، حاولى الاستماع إلى مخططاته المستقبلية ومن خلالها يمكنك أن تعرفى إذا ما كانت هذه الخطط تشمل شريكة لحياته أم انه ليس مستعدا بعد.

- الرجل المحب تجدينه يحاول الوقوف إلى جانبك بشكل ملحوظ فى الأماكن العامة، فالرجال العزاب أو غير الجديين تجدهم دائما يبحثون عن حب جديد فى كل مكان يدخلون إليه ولذلك إذا وجدت أن الرجل يحرص أن يدخل معك إلى أى مكان عام دون أن يتقدم أو يتأخر فان ذلك يعنى انه ليس فى حالة بحث مما يعطى الانطباع انه ملتزم معك وجدى جدا فى علاقته بك.

- الرجل الذى يحبك بصدق لن يفزع إذا ما قمت بمسك هاتفه الخاص، إذا فعل ذلك فانه يقصد انه قد أنهى جميع علاقاته السابقة وانه لا يوجد غيرك فى حياته لذلك فهو غير خائف أن تقومى بالعبث بهاتفه أو حتى الإجابة على مكالماته.

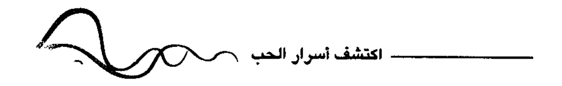
هذا وعلى صعيد آخر، وفى استطلاع موسع تم إجراؤه فى الولايات المتحدة الأمريكية تم جمع معلومات موسعة حول اكثر ما يجذب الرجال إلى المرأة وتبين من خلال الاستطلاع وجود فروق فردية كبيرة إلا أن هناك أيضا عوامل مشتركة يجمع معظم الرجال على أنها جذابة فى المرأة.

أما أهم الأمور التى تجذب الرجال للنساء فكانت كآلاتى:

- المرأة المستقلة التى تستطيع الاعتناء بنفسها والتى لا تخشى من تجربة كل ما هو جديد، وهى كذلك امرأة منطلقة تحب السفر والتعرف على أشخاص جدد بالإضافة إلى عدم حاجتها إلى رجل يقوم على تلبية كل رغباتها.

- المرأة الجميلة المغرية تجذب الرجال ولكن يصر الرجال على أن لا يكون الإغراء مبالغا به إلى الحد الذى يخرج عن غايته بحيث تصبح المرأة تميل إلى الابتذال اكثر من الجمال.





- المرأة الذكية وهى التى تشعر الرجل بحبها بطريقة ذكية وتكتفى بالتلميح دون التصريح بحيث تبقى الرجل فى حالة ترقب وتحفز، ويجمع الرجال أن العلاقة الزوجية تكون أمتع إذا ما تخللتها اللمسات الصغيرة التى تضيفها المرأة على علاقتها بالرجل.

- المرأة التى تكون بالإضافة إلى الحبيبة الصديقة، بمعنى أن لا تكون العلاقة تقليدية مملة بل أن يكون الزوجان يستمتعان بصحبة بعضهما كالأصدقاء وان يتبادلا النكات والضحك وبهذا تتحلل العلاقة من القيود التقليدية التى تثقل كاهل أى علاقة زوجية تقليدية.

- يحب الرجال المرأة التى لا تمارس الضغوط عليهم لتحقيق ما تريده. يجمع الرجال أن هذا الأمر من اكثر الأمور التى تنفرهم من المرأة حيث لا يستطيع معظمهم تحمل ضغط المرأة المستمر مما يساهم فى فشل العلاقات الزوجية.

هذا بالنسبة للمرأة المثالية فى عيون الرجل أما فيما يخص الرجل المثالى فكان هذا الموضوع موضوع

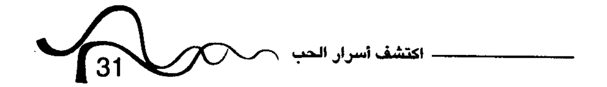
جدلى منذ الأزل وذلك بسبب اختلاف أذواق النساء ببساطة، حيث أن هناك البعض ممن يفضلنه قويا خشنا أما أخريات فيفضلنه حنونا ووسيما.

نظرا لتعدد الأذواق والرغبات فان تحديد هوية ومواصفات الرجل المثالى تغدو اقرب إلى الاستحالة، إلا أن الدراسات المكثفة حول الموضوع خرجت بصفات مشتركة للرجل المثالى وكانت الصفات العامة كما يلى:

- هو الرجل الذى يهتم بالمرأة عاطفيا وروحيا، حتى عندما لا تكون المرأة بحاجة لهذا الاهتمام أو حتى إذا لم تطلبه.

- الرجل المثالى لا ينسى أبدا أعياد الميلاد والذكرى السنوية للزواج.

- الرجل المثالى على جانب عالى جدا من الرومانسية بحيث يملئ المنزل بالحب وباللفتات الجميلة والشاعرية.



- الرجل المثالى لا يأخذ حب المرأة وحياته معها كأمر مفروغ منه، بل يعمل دائما على أن يشعر المرأة بحبه وبتقديره لها ولأهمية وجودها فى حياته.

- الرجل المثالى يحافظ على وعوده والتزاماته.

- هذا الرجل يكون نزيها مستقيما صادقا وشخصا مخلصا ومتفانيا فى عمله.

- الرجل المثالى يكون قادرا على التواصل مع زوجته ولا يقوم بكبت أية أفكار عن شريكة حياته.

- هذا الرجل منطلق فى الحياة ويحب الرقص ويتقنه.

- يجعل المرأة تشعر بأنها أهم شخص بالنسبة له وأن لا يكون هذا شعوره فى مرحلة الخطبة فقط.

- يستطيع أن يستمع للمرأة وأن يتفهم همومها دون أن يتهمها بالسخف والسطحية.

- هذا الرجل يستطيع أن يحدد الفرق بين الزوجة وألام.

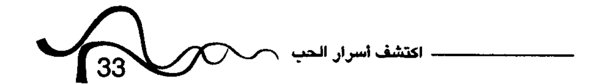
- يدرك هذا الرجل تماما انه اسعد إنسان على وجه البسيطة لأنة يحظى بحبك.

### أسرار الحب عند المرأة:

#### المرأة والحب

هل تحب المرأة مثلما يحب الرجل!؟ أقصد، ما هو الحب عند المرأة؟ هل هو نفس الحب عند الرجل!؟ بادر «بالقول» بأن الحب لدى المرأة يختلف تماما عن الحب لدى الرجل، ليس فى وهجه ولهيه وسعيره، فالحب هو الحب.. ولكن فى مفهومه عند المرأة ومفهومه عند الرجل..

إن المرأة يأسرها الحنان بأكثر مما يأسرها الحب.. وربما يكون هذا مستغربا أو مدهشا.. لكنه أمر يتفق مع طبيعة المرأة إن المرأة بطبعها نهر من الحنان.. ملأها الله بهذا الشعور النبيل لتهيئتها لدورها فى الحياة.. فهى تصبح فى حماية رجل وسوف تدير بيتا وسوف تحمل ثم تلد وسوف تسهر



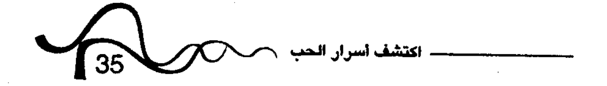
على الأولاد، وسوف تطعمهم وتسقيهم وسوف تجهز لهم ملابسهم وادواتهم المدرسية.. وسوف تحمل الهم الأكبر عند تزويج الأولاد الى هنا لابد ان تكون لدى المرأة ينابيع تتفجر بالحنان، وتملأ قلبها بالشفقة والرحمة والرقة.. لكن المرأة فى احتياج مستمر الى من يحرك الحنان.. أو يستثيره.. وانه لمن اغرب الأمور ان هذا الشعور الهائل بالحنان، يتفجر عند المرأة بأبسط الأمور بكلمة اذا افتقدت الحنان سيدة تقول لى إنها لا تأخذ على زوجها أى شئ إلا أنها تتمنى أن تسمع كلمة «وحشتينى».. وتتمنى أن يربت بيده على شعرها أو خدها، أو يطوقها بذراعيه.. هنا فقط ترتوى المرأة بأول مطالبها واحتياجاتها الأنثوية.. الحنان وحين يستثار الحنين بهذه التصرفات البسيطة، تفيض أنهار الحنان عندها..

إنى وأقدم أسفى لكل امرأة لهذا التشبيه أتصور المرأة مثل بطارية السيارة لو تم شحنها بالحنان، لانطلقت السيارة آلاف الأميال ن هذه السيارة هى

الرجل.. هى الأسرة.. هى حياتها مع الآخرين، والمعنى أننى أعتبر الرجل هو الشاحن والحب عند المرأة جزء من الحنان.. مخضب بالدموع.. والحنان فى مجمله يحمل معانى الشفقة والتضحية ونكران الذات بينما يحمل الحب فى طياته إشباع الذات.. ذات الحب وذات المحبوبة.

والحب عند المرأة تفجير لطاقات الحنان.. تتطلع من خلاله الى الارتباط بمن تحب، لأنها تميل إلى السكن.. والهدوء.. والاستقرار.. إن متعة الحب عند المرأة أنه طريق يؤدى الى الزواج.. وأن الزواج يؤدى الى الإنجاب وأن الإنجاب سوف يغرق المرأة فى بحر من حنان تجيد السباحة فيه بمهارة اريد ان اقول ان الحب عند المرأة ـ منطقيا ـ لابد أن ينتهى الى زواج، فى حين ان الحب عند الرجل.. هو نتيجة احتمالية للزواج، تلعب الظروف فى تحقيقها دورا كبيرا.

أريد ان اقول ان الحب عند الرجل ليس اقل من الحب عند المرأة، ذلك ان سعير الحب وهجه..



والشـوق الصـارخ فـيـه.. هـو هـو، عند المرأة والرجل، لكـن الحـب عنـد المرأة.. بيت، والحـب عنـد الرجل امرأة.. أن هذا القول يعنى ان البيت هو هدف الحب عند المرأة، فى حين ان المرأة نفسها هى هدف الحب عند الرجل.. وهذا الهدف قد يستقر فى بيت زوجية اولا يستقر.. المهم ان الحب عنده استمتاع بامرأة.

ان المرأة من ارق المخلوقات التى خلقها الله.. لقد أودع فيها كل ما هو جميل والمدهش ان تقرأ أو تسمع ان المرأة لغز أو أنها سر غامض مع انها فى عقيدتى التى استقرت عندى تماما، من ابسط المخلوقات فى الدنيا.

إن أعظم احساس عند الرجل، ان تحبه امرأة.. عندئذ يشعر بفيض غامر من الحنان.. من المدهش انه يفجر فيه كل ملكات الإبداع.. فسوف يتميز فى وظيفته، وفى حرفته.. وفى مهنته، وسوف يتميز فى مظهره وفى سلوكه وتصرفاته، وسوف يتميز فى أفكاره ومبادئه، وسوف يصبح أسيرا لإشعاعات تبعث الدفء فى الروح والقلب كما يصبح اثيرا لديها

مقدما ومفضلا على الناس إن حب المرأة كبير وعظيم وهائل، ذلك فإن صدمتها تكون عنيفة، وعذابها يكون مروعا، عندما تستشعر خيانة من تحب أن الخيانة تسحق المرأة ولا تسحق الرجل.. ذلك ان الرجل لديه احساس دائم بقدرته على الاستبدال والإحلال فى حين أن المرأة يعسر عليها، ذلك.. فهو مصدرها الوحيد للسعادة، هو.. ومنبع الحنان عندها.. هو.. وأمنية العمر.. هو ربما تجثو على ركبتيها فى ضراعة تستجلب رضاه، وقد تتفجر فى مآقيها دموع هوان.. ودموع استرحام.. ودموع يأس وإحباط.. إن الحب عند المرأة على وجه اليقين هو الحياة والمدهش ان المرأة تشبه الحياة فى كل صورها وأطوارها.. أن الوردة. اذا لم تجد من يشمها.. تطوى اوراقها وتطأطئ الرأس بالذبول والحسرة والانكسار، لكن المرأة هى وردة الورود، وزهرة الزهور.. خلقت لتجميل الدنيا.. والحياة بأسرها، وهى بسيطة مثل بساطة الوردة.. جميلة

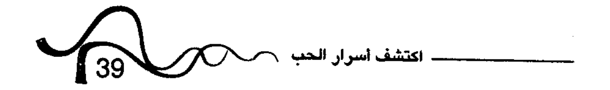
مثل جمالها.. فواحة بالعطر، تثير النشوة فى الدنيا..
من يلبس الملابس البيضاء وطرحة الفرح..

**استراتيجية الحب:**

عادة أحاول المراوغة والافلات من بعض جلسات الاصدقاء التى يغلب عليها طابع الحصار، رغم اننى صمدت حتى ذاك اليوم الذى جمعنى بإحدى هذه الجلسات فلم تستطع اى جلسة منهم من قبل محاصرتى بأسلاك شائكة من الاسئلة التى دوما تنتظر فى صبر جواباً يتوافق مع ما تصبو اليه نوايا كل سائل، لست من هواة تخييب أمال البشر، وإن كان أملى على الدوام خائب فيهم، لذا كنت التزم الصمت أو الابتسامة أو حتى الضحكة مكسورة الجناح عندما أُحشر مضطره فى مجادلة تشبه الى حد كبير برشامة المسكن التى نبتلعها عندما نشعر بأى ألم فى أى جزء منا، تلك كانت اشبه بالمجادلات الهوائية التى يتشبث فيها كل منا بعناده فى الحوار حتى تتشابك

الأفكار، فجميعنا نمتلك حصيلة هائلة من الادوات التى نؤسس بها استراتيجية منظمة أو مبعثرة لحياتنا ولأفكارنا ولمشاعرنا أيضاً، استراتيجية لا نقبل اختراقها ولو لاجراء تعديل خطة ما لا تتناغم فيما بينها، استراتيجية الحب عند كل شخص تختلف عن الاخر، قد تتعارض مع العقل وربما تتماس مع فوضى المشاعر، لكنها بالتأكيد لن تكون على وفاق دائم مع السعادة.

لا أعلم لماذا يجتهد البعض كثيراً فى مجادلة استراتيجيات الحب المتعددة، ذاك هو المعادل الأصعب على الإطلاق، حيث ان الحكايات ربما تتشابه لكن من المستحيل ان تتطابق، هم ايضاً لا يفصحون بصدق عن أفكارهم السرية وخططهم الكامنة خلف كل سؤال، الا انهم دوماً يحاولون التسلل فيما وراء الابتسامة وبراءتها الكاذبة لخلط السؤال بمحلول سكرى يذيب أى مادة عازلة قد ينسجها الطرف الأخر كخط دفاع صامد يحجب

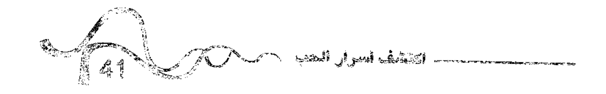


الرؤية عن ما تبقى لديه من خطط قد يحتفظ بها بعيداً عن إعصار ابادة الأحلام الذى يجتاح أعمارنا ويأخذ معه فى كل موسم حلم مرهق من الذاكرة.

قررت أن أصمد لبعض الوقت فى تلك الجلسة الرباعية المتخيله، على يمينى يجلس "هو" وأمامى تجلس "هى"، وعلى الطاولة يحاورنا السؤال وقد ادار وجهه الى أكثر من مرة ولم ألتفت، إنتظرت ربما أستمع الى جواب من هو الى جوارى أولاً، لكن "هى" قهرت رغبتى، ودعتنى الى الاجابة أولاً وبعيناها المبتسمتان ابتسامه ماكرة سألتنى: اذكرى لنا بعض الصفات فيمن ترغبين !!!، لا اذكر انى انزعجت من سؤالها قدر انزعاجى من نظراتها المستفزة، فهى لم تكن صديقتى مباشرة كانت واحدة من صديقاته الكثيرات الاتى اقترين منى فى مهمة استطلاعية لكشف غموض كيف تجرى الأمور بيننا، لم يصدقن يوماً وهن من شهدن على نزواته وسهراته وتعدد صعقاته، أنى لم أهزم بعد بإحدى الخطط التى

قضت على أى خط دفاع لديهن منذ أول لقاء، ولم تترك لهن استراتيجيته الهجومية فى الحب أى إختيار الا الاستسلام، أشفقت للحظة على غبائها وغباء الأخروات وإن كان من الوقاحة أن أمنح نفسى الحق فى وصف مشاعرهن فى حب " هتلر " بالغباء، بل وتصاعد غرور أفكارى حتى اصف من أحب بالهتلرية، لكن فى الحرب والحب كل الطرق مشروعة، كل السبل مسموحة شرط أن نكسب بالأخير المعركة ونسجل فى التاريخ منتصرين أو شهداء باسم الحب.

صمتت قليلاً أفكر فى إجابة تليق بهذه الجلسة خبيثة النوايا، اعادت صديقة "هتلر" طرح السؤال على من جديد وهى تنظر هذه المرة الى "هتلر" الذى حاول بصمته أن يتنصل من تورطه فى السؤال، انت ملامحها على استعداد تام لتلقى أى صفعات عاطفية يصدرها غضبى، وكانت تتطلع ان تسقط من فمى ذخيرة مدمرة من المشاعر التى بدأت تتدفق داخلى



عندما أدركت نجاحها فى محاصرتى بينه وبين السؤال، وقبل أن تلتفت الى أصبتها بالاجابة، أريده أن يكون مرأة شفافة لى وان أكون مرأته التى تعكس له ما لم يعرفه عن نفسه وما لم يشعر به فى ذاته دون تجميل الحرو، دون أن نقيم الحسابا، لا نكون مجرد حبيبين ممن يملئون الشوارع والبيوت والأسرة اريد أن نتحول الى شخصاً واحداً يهوى ذاته حد الجنون.

لمحت فى عينيها نظرة مترددة بين سؤالها وجوابى، اما "هتلر" لم ينطق سوى بابتسامة طفل أهدته أمه فى لحظة خاطفة قبلته الصباحية، تخلصت الصديقة من ارتباكها وعادت بسؤال أخر دمر صبرى وضاعف من عصبيتى التى أحاول إخمادها منذ السؤال الأول، وأيقنت أنى لم أتجنى عليها عندما وصفتها بالغباء الفطرى المتعلق بمشاعر بعض النساء المندفعات نحو حب ليس لهم، وحبيب لم يخلق سوى لغيرهم، قالت الفتاة وماذا عن الحب لم تذكريه فى وصفك؟، إبتلعت غيظى وأغمضت عينى للحظات أشهق أنفاسى، أكثر

ما أمقته هو التعامل مع الأغبياء خصوصاً بضاعات الحب الإجباري الاتي يطوقن عنق كثير من الرجال منفلتي المزاج، جاوبتها وقد إرتفعت نبرة صوتي الى قليل من الغرور الضروري في مثل هذه المواقف وقليل من السخرية العاطفية الارادية بفعل بضع قطرات من محلول الغيرة تفاعل داخلي وقلت لها: حاولي أن تجتهدي قليلاً كي تدركين معنى إجابتي، فيها ستعرفي إجابات لكل الخواطر التي تدك رأسك الأن، هل تفهمين معنى ان تتوحدي مع شخص ما ويقبل أن تكوني له مرأته الشفافة من بين النساء الحمقاوات أمثال، الحب هو إحدى درجات سلم الأمنيات بيني و" هتلر"، كل الناس متحابة ولكن اى حب هو ما يجب ان نبحث عنه، أصبحت بضاعته متداولة على أرصفة الشوارع وبين الطرقات وحتى بين اركان الجدران التي احياناً تصرخ مستغيثة وهي تحاول ان ترمم أشلاء ما تبقى من مثل هذه القصص، الحب يغير كل المفاهيم المتعارف عليها، ويقلب كل الحقائق على أصحابها، فإذا

كذب من تحبي تتخلى عنه الأعذار وتتمسك بإقرار انه أخطأ من فرط حبه فيك حتى لا يجرح مشاعرك بالحقيقة التى قد تكون مزعجة، وإذا قسى عليك تلومين ذاتك وتحاسبيها الاف المرات، ربما قصرت بحقه دون أن تدرى، وإذا هجرك بعض الوقت تجلدى قلبك، ترى بماذا أخطأ ومتى سيصفح عنه هذا الخطأ ويعود مبتسماً اليك، التفتت الى الصديقة الا مشتركة بيننا وقد تملكتى ابتسامة ساخرة، إبحثى مع الحب عن مفرداته وأدواته التى قد يخفق..

**استراتيجيات حماية الحب:**

العثور على الحب خطوة كبيرة ولكن الحفاظ عليه تحدى صعب.

كيف يمكنك الحفاظ على زواج متين، وقوى، وغنى بالحب والمشاعر؟

لقد قمنا بوضع بعض الاستراتيجيات لحماية الحب وإبقاء جذوته مشتعلة.

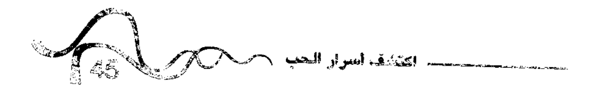
تقدم الكاتبة الامريكية بريندا نوفاك، التى كتبت ٣٠ من أفضل الروايات الرومانسية فى الولايات المتحدة هذه النصائح للحفاظ على الحب قويا.

**الحفاظ على الإيجابية**

عندما تبدأ المشاكل بالظهور، يصبح من السهل الإنزلاق فى نمط سلوكى سلبى بدلا من إيجاد الحلول مثل البالغين،

مما يسبب ظهور المزيد من المشاكل. تقول نوفاك، زالسماح لنفسك بمعاقبة الطرف الأخر عقليا أو شفهيا يشبه فعليا إحداث ثقوب صغيرة فى الرباط القوى الذى يجمعكما لدرجة التلف.

بدلا من الإستسلام لغرائزك الأقل نضجا واطلاق التعابير القاسية والانتقادات اللاذعة، حاول الامساك بلسانك وابتعد عندما تشعر بأنك على وشك أن تجرح أو تسىء معاملة الطرف الأخر.



### الحفاظ على المرح

عندما نرتبط فى علاقة ثابتة لبعض الوقت، يبدأ الملل بالتسلل الى العلاقة، وقد تختفى بعض التصرفات أو السلوكيات التى جعلت العلاقة تبدو مرحة وممتعة فى البداية. تقول نوفاك، "بعض الأزواج يتخلون عن الزهور، البطاقات، مواعيد العشاء، وهدايا الشوكولاتة بعد الزواج بداعى توفير المال، لكن بالإضافة الى أنك يجب أن لا تحشر مشاكلك المالية فى علاقتك الزوجية، يجب أن تعرف بأن الأزواج الأذكياء يعرفان ما يجذبهما الى بعضهما البعض ولا يتخليان عنه لمجرد أنهما أصبحا زوجان".

### التركيز على العقلانية

قد تتفاجأ لمعرفة أن الأمور الصغيرة هى التى تبنى اساسات أكثر العلاقات. المبادرات الكبيرة عظيمة، لكنها ليست متاحة دائما أو عملية. تقول

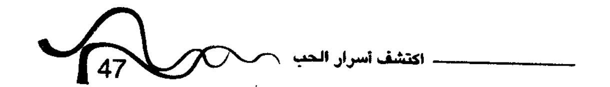
نوفاك: "كلما وضعت جهدك وتفكيرك أكثر فى علاقتك الزوجية كلما زاد الترابط والألفة والمحبة، الزواج مثل النبتة الجديدة التى تحتاج الى رعاية وحنان ودفء وغذاء، وكلما ترعرعت فى أجواء صحية كلما اصبحت اقوى واكثر ثباتا واكثر دعما".

**تقديم الإثباتات العاطفية.**

لا يكفى أن تقول بأنك تحب الطرف الأخر، يجب أن تقدم دلائل مادية على انك تحب وتحترم الطرف الأخر، لمسة حنان، قبلة محبة، تربيت على الكتف، وتقديم المساعدة فى الاعمال المنزلية أو أى اعمال أخرى يمكن أن يعزز الشعور بالمحبة ويقوى رباط الزواج.

**استراتيجية الحب لدى الزوجين:**

تبدأ هذه المرحلة اللطيفة منذ بداية ارتباط الخطيبين.. وغالباً مايغلب عليهما شوقاً وحباً وحناناً واخلاص... إلخ.



ولذى نرى ان الطرفين يبذل قصرى جهده لأسعاد الطرف الأخـر بشـتى الوسـائل.. مـن كلمـات حب وغزل.لمسات وهمسات..

احضـان وقبـلات وتقـديم الهدايا فى المناسبات وغيرالمناسبات.. المهم ان يتقرب كل طرف لطرف بشتى ماعنده ويحتويه..

لو فكرنا وامعنا ودققنا النظر لعرفان من مماسبق ان الطرفين يستخدمان النظام البصـرى والسمعى والحسى على حد سواء..

تقـديم الهـدايا والأشـيـاء المرئيـة هى من النمط البصرى.. كلمات حب وغزل هى استخدام من نمط سمعى..

أحـضـان وقـبـلات هى من نمط حسى.. (اليس كذلك؟!)

اذا.. هل استخلصنا من الآن ماهى سبب المشاكل بعد انتهاء الخطبة أو القران؟؟!

هو ان كل شـــخص يرجع الى نمطه أو نظامــه المفضل عند الحياة المستقرة.. ولذا اكثر المشاكل تنجم من عدم التوافق فى الأنماط.

**استراتيجية الزوج**

**من النوع السمعى والزوجة بصرية:**

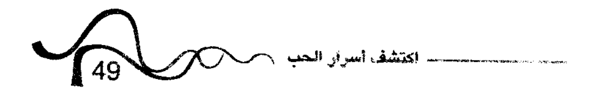
يأتى الرجل من عمله.. مشتاقاً الى زوجته.. يملئ قلبه الحب والحنان لهذه الزوجة. يطرق الباب.. تفتح الزوجة.. يقول: آآآآه قد اشتقت إليك يازوجتى الحبية اننى احبك.

تقول الزوجة متذمرةً: انت لا تُحبُنى.

يقول: ماذا وكيف ذلك وانا أقولها بحرارة؟

تقول: نعم فانت.. لم تهتمى بى قط..

لتُحضِر لى باقة من الزهور.. تعبيرا عن حبك لى.. لم تهتم الى شكلى ومنظرى.. لم تتعجب وتحب ما البسه لك.. من ثياب وعطور.. نعم فعندما كانا



يتلاطفان فى السابق فقد بين ولمس واخبر كليهما الاخرى.. وبذا تتجم المشكلةمن عدم مراعاة كل طرف لنمط الآخر..

دعونا نتناول جانب العكس..

**الزوج بصرى والزوجة سمعية..**

فترى يقدم لزوجته باقة الزهور.. ويأخذها هنا وهناك..من ملاهى وزيارات.. من حدائق وحفلات.. فتتأثر الزوجة من جانب نمطها.. لتقول لزوجها فى اخر المطاف: انت لا تُحبُنى فيقول: ماذا؟؟ وكيف؟؟ فقد اصطحبتك لكل مكان وذهبنا هنا وهناك.. لتقول: نعم فانت لم تقل لى قط انا احبك..

فيثور الرجل قائلا: كل هذا ولم احبك فتنشب المشاكل من جراء هذا..

امممممم.. ما رأيكم ان نتطرق لأسوء الحالات واصعبها على النفس.. وهذا اكثر حالا فى منتدى عالم الحياة الزوجية..

زوجتى لم تعد تريدنى زوجتى لا تحب الجماع..
زوجتى لا تمكث فى حضنى.. زوجتى.. زوجتى...
إلخ.

**الزوج ذا نمط حسى والزوجة ذات نمط بصرى..**

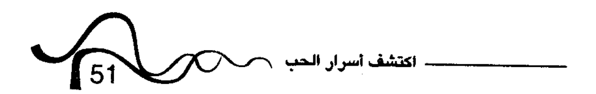
وكالعادة يأتى الزوج من عملة مسرعاً ومشتاااااقاً الى حظن زوجته.. يطرق الباب.. تفتح الزوجة..

فى لاقيها زوجها بحظن حميم مع قبلة من القلب.. فتتفر الزوجة قائلةً: انت ممسك بى.. انت لصيق بى.. انت..انت..

انت لم تصطحبنى الى مكان ما.. لم تحضر لى زهورا قط.. لم تشترى.. لم.. لم..

ياحسرتاه على هذا الزوج ماشعور الزوج حينما يتلقى هذا التصرف عن طريق مباشر أو غيره؟؟

ولذى أعزائى القراء بعدما تعرفنا على هذه الحالات.. فلنجلس مع ازواجنا وزوجاتنا لنتعرف على ماتحب وتكره. ويجب ان نتنوع كما فى ايام الخطوبه



ونتبع التجديد والتغيير.. ونهتم ونراعى كل شخص حسب نمطه ونظامه الغالب..

**أهمية المرح فى العلاقات العاطفية**

تظهر الدراسات العلمية بأنّ المرح هو أحد أهم الوسائل التى يمكن إستخدامها لجعل الشريك المرشح يشعر بالإرتياح وعدم القلق، أضف إلى ذلك، فإنّك بذلك تصبح على مسافة قريبة من قلبه. قد تغدو الشخص المرح ذات الشخصية المميزة والجذابة، خصوصاً إذا استخدمت هذه الميزة بطريقة صحيحة، وقد تصبح عدواً وتعمل ضد مصلحتك إذا أسأت وتماديت فى حريّتك فى المزاج أو المرح. فى المغازلة، ولدى إستخدام هذه الميزة بطريقة صحيحة ومناسبة، لابدّ أن تستحضر أو تثير فكرة أنك سهل فى التعامل، يمكن الوثوق بك، مرح، أكثر جاذبية ومحبوب، قد تكون خفة الدم العصب الذى يسرّع عملية المغازلة والتودد. فهو سيزيد مستوى الحميمية

في العلاقة ويعجل خطاها، لأنّك من خلاله ستزيل بعض الحواجز الطبيعية وتتمكن من إنجاز تطوّر في علاقاتك مع الشريك.

بيد أنك يجب أن تتوخى الحذر، لأنّك وفي حال أسأت إستخدام المرح والمزاح، فقد يسبب في بعض الأذى أو الضـــرر الذي لا يمكن إصـــلاحـــه مطلقـــاً خصوصاً إذا كنت رجلاً. أمّا إذا كنت امرأة، فحاولي أن تختاري المزحات المناسبة، وابتعدي كلياً عن المزاح الذي يرمي إلى بعض الإباحـيـة أو سوء النيـة، وإلا فستصبحين عرضة للتحرش الجنسي أو لن يأخذك أحد على محمل الجد. أهم شيء أن تكون الأمور خفيفة، غير عدوانية، هجومية أو مزعجة.

إنّ أفضل تعريف للغزل هو الإتصال الخفيف الظل والمحبب إلى القلب، وبالرغم من أنّ المغازلة اليوم قد تقودك إلى علاقة أكثر جدية وواقعية في المستقبل، فإنّ الجدية الزائدة عن اللزوم ليست بالأمر الجيِّد أيضاً، فقد تنفّر الأشخاص وتبعدهم

عنك. سيشكل المرح وروح الدعابة لديك مفتاح المكونات لكلا مستوى الحميمية ومدة العلاقة بينكما. إذا تفحصت الأشخاص جيِّداً، فستجد نسبة عالية منهم يبحثون عن روح المرح والفرح كصفة محببة ومطلوبة فى الآخر.

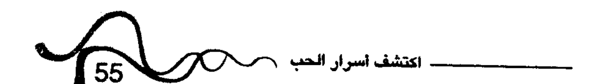
إذا شعر أحدكم بالإنجذاب إلى الآخر، فلابدّ من أن تأتى هذه الصفة بطريقة طبيعية دون بذل جهد أو عناء. إننا نشعر دائماً برغبة للتأكيد للآخرين عن حبنا وإعجابنا بهم من خلال الابتسام والضحك لهم.

وبالرغم من أنّ المرح هو عامل مهم للبدء بالمحادثة، فليس مهماً أن تكون خجولاً، خطراً أو مبالغاً. قد يكون تعليقاً بسيطاً مرحاً كافياً. إن هدفك هو دفع الغير للابتسام، مثلاً قد يكون الجو عاصفاً ومثلجاً فتعلق بقول: "إنّه يوم جميل، أليس كذلك؟" فإذا تجاوب بابتسامة فهذا إشارة جيِّدة. أمّا إذا تجاوب بابتسامة مصحوبة بإجابة مضحكة، فسيكون هذا أفضل.

إنّ الرجـال يـمـيلون إلى إسـتـخـدام المرح بشكل مـتكرر أكـثـر من النسـاء. إنّه لمن الحـيوى جـدّاً أن تتفحص جيِّداً قياس ردة الفعل التى تتلقاها. لاحظ إشـارتهم غـيـر الجـسـدية جـيِّداً والتـى تتـزامـن مع كـلامـهم المحكى. هل تتـفق القناة الشـفـهـيـة وغـيـر الشـفـهية؟ فإذا كـان هناك إسنجـام فإنّك قد أصبت هدفك على وجه الخصوص.

يبدو أنّ المغـالاة أو المبالغة فى المرح توجد سـبباً فى خلق جو غـيـر حـماسـى، لاحظ إيمـاءاتهم بإمعـان لتقـرأ الشـخص بمهـارة وتتـمكن من معـرفـة مـستوى الحـماسـة لديه. بالإجمال، إنّ إدخـال أو دعم العلاقة ببعض المرح سيغذيها ويطوّرها.

■ ■ ■



# الصمت

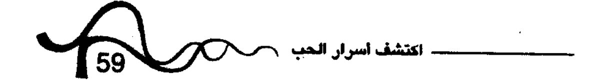
## بين الأزواج

المقصود بالصمت بين الأزواج هو: عدم مبادلة الأحاديث والمشاعر الودّية بينهما.

وغالباً ما تحاول الزوجة التحدُّث مع زوجها، ولكنّه لا يُعير ذلك اهتماماً أو أنها تسأله بعض الأسئلة فيجيب عنها باقتضاب، وقد لا يسمَع تلك الأسئلة أحياناً، أو أنّه يعود إلى البيت وينشغلُ بقراءة الصحف والأخبار أو إستعمال الحاسب الآليّ.

كثيراً ما يقلق هذا الصمت الزوجات ويسبِّب لهنّ الخوف على أزواجهنّ من ذلك، وتتلاطمُ بهنّ الأفكار السوداء وأشدّها الخوف من وقوعه فى حب أخرى أو زواجه من امرأة ثانية.

يحدث الصمت لدى الزوجات أحياناً، ولكن بنسبة قليلة مقارنة بالنسبة التى يكون عليها الأزواج.



**أسباب صمت الأزواج:**

هناك أسباب عديدة لهذا الصمت نُلخصها فيما يلى:

١- العمل المضنى خارج البيت.

٢- التفاوت فى الثقافات، ويمكن لبراعة بعض الرجال تخطى هذه العقبة؛ وذلك بإيجاد موضوع يتبادله مع زوجته. وكان الرسول يتبادل الأحاديث مع زوجاته، بالرغم من الفارق الكبير بينه وبينهنّ.

٣- قد تكون عصبية المرأة وعنادُها، أو كونها سليطة اللسان والخوف من ذلك هو ما يدفع الرجل إلى الصمت لتجنُّب المشكلات.

٤- شكوى الرجال والنساء من هذا العصر - عصر السرعة - وزيادة مطالب الحياة، فقد كان الفرد فى السابق يشكو من وقت الفراغ، أمّا الآن فقد بدأت الشكوى من أن ٢٤ ساعة فى اليوم لا تكفى لإنهاء المهام التى على كاهله.

٥- شكوى النساء من الدخيل الجديد على حياة الرجل، ألا وهو الكمبيوتر الذى يأخذ من وقته نصيب الأسد.

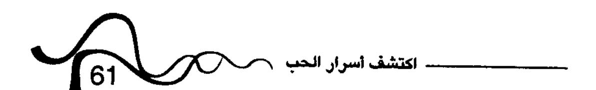
٦- نفور أحد الزوجين أو كليهما من بعضهما البعض يؤدِّى إلى ذلك الصمت، ويُعتبر هذا الصمت الهدوء الذى يسبق العاصفة.

٧- المرض، أو الأحداث المزعجة، أو المشكلات العارضة قد تؤدى إلى الصمت.

٨- مطالب الزوجة التى لا تنتهى، مما يجعل الزوج يصمت تجنُّباً لتلك المطالب.

٩- تفكير بعض الرجال فى أن وظيفة المرأة هى الواجبات المنزلية، وتلبية مطالب الزوج وأفراد العائلة لا أكثر.

١٠- شكوى الرجال من المسلسلات التلفزيونية التى جعلت المرأة أسيرة لها، وأنها تبكى لأحداثها الدرامية، وتفرحُ لفرح أبطالها.



للصمت مخاطرُه على الأسرة، فإن طال أمدُه فإنّه يؤدى إلى الإهمال، والتقليل من أهمية الآخر.

تستطيع فراسة بعض النساء التمييز بين الصمت الإيجابى والصمت السلبى الذى يطرأ على الزوج، وبذكائها تستطيع أن تحد منه أو توقفه، كما تقعُ مسؤولية الحد من الصمت على الزوجين معاً أيضاً.

تتسع آمالُ المرأة العريضة قبل الزواج، تلك الآمال التى تدور حول الرومانسية والحب، وأنّها ستسمعُ الغزل وكلمات الحب مثلما كانت تسمعُها أيام الخطبة، ولكنها بعد الزواج تصطدم بواقع مرير؛ بأن يتغيَّر الخاطب الذى لا يكفُّ عن الغزل إلى زوج صامت لا يُبادلها الحديث؛ مما يؤدى إلى تسرُّب الشك إليها؛ ونتيجة لذلك تحاول خلق المشكلات المختلفة، وغرضُها منها إعادة الأمور إلى ما تحب، ولكن مع الأسف تأتى بنتيجة عكسية وربّما تنتهى بالفراق أو الطلاق.

**توصيات عامة للزوجين**

١- لا تجعلوا مشكلات الأولاد والحياة تُفقِدكم لذة التحاور فيما بينكم.

٢- ينبغى ألا تترك زوجتك أو (زوجك) صامتاً.

٣- حاول أن تجد موضوعاً للتحدث مع شريك حياتك.

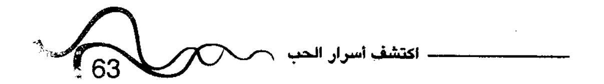
**توصيات خاصة للزوج:**

١- فكِّر فى أن زوجتك إنسانةٌ، ولها الحق فى أن تتعامل معها بهذا المفهوم.

٢- استشِر زوجتك؛ فمردودُ هذه الإستشارة جيدٌ.

٣- حاول أن تساعد زوجتك على تجنب الثرثرة والغيبة والنميمة ـ إن كانت مصابة بها ـ باللُّطف واللِّين.

٤- هناك مَن يصف المرأة بالرومانسية، عليك إشباع هذا، وذلك بالتودُّد إليها بالكلام والمدح بشكل



معتدلٍ غير مبالغ فيه، لئلا يجعلها تُفكِّر فى العكس من ذلك.

٥- كن حـــذراً من أن تطغى عليك هواياتُك؛ وبسببها تهمل أحَب الناس إليك.

٦- إن كانت زوجتُك تقضى جل أوقاتها أمام التلفاز، فهذا دليلٌ أو مؤشِّرٌ على إحساسها بالوحدة؛ وأنّها تحاول أن تعوِّض ذلك بمشاهدة المسلسلات المختلفة.

**توصيات للزوجة:**

١- لا تُطيلى الحديث فى التليفون، فهذا مصدر إزعاج الزوج، ولو أنّ بعضُ الرجال لا يُشيرون إلى ذلك.

٢- كونى حريضة على ألا تتعدّى أحاديثك مع صديقاتك إلى تناول العلاقة الزوجية؛ فهذا الأمرُ هو بينك وبين زوجك فقط.

٣- اختارى أجملَ العبارات عند مخاطبتك لزوجك.

٤- حـاولى إزالة الصـمت الذى يخـيِّم عليكمـا بالحكمة، وحسن التصرُّف.

٥- ليكن هدفُك تحقيق السعادة.

٦- لا تتطرَّفى فى الجـدال مع زوجك بشكل مستمر.

٧- أبعدى عن فكرك أن صمت زوجك هو تحقيرٌ لك.

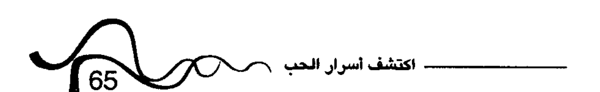
٨- لا تُهـملى زينتك ومظهـرك الخـارجى؛ فـهـذا يُضعف العلاقة الزوجية.

٩- لا تُهملى رشاقتك التى جعلت زوجك يختارك من بين النساء.

١٠- لقـد وصـفـوا المرأة بكثـرة الكلام، حـاولى السّيطرة على هذه الصفة إن كانت لديكِ.

١١- لا تُفكرى أو تتَّهمى الرجل بالأنانية؛ لو كان أنانياً لما سهر الليالى من أجلك وأجل الأطفال.

١٢- يُوصف الرجل بالواقعية؛ عليك تهيئة الجو



الواقعى الملائم ليكون مرتاحاً للتحدُّث معك.

١٣- لا تطلبى المستحيل بأن يكون سلوك زوجك رومانسياً كما كان فى فترة الخطبة.

١٤- حاولى أن تقلِّلى من الشكوى لئلا يُثار زوجك وينزعج؛ مما يجعله يحاول أن يتأخّر عن البيت أو يفرّ منه.

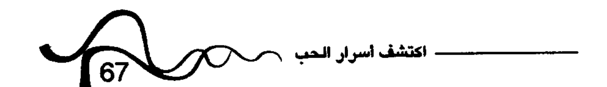
١٥- لا تدعى الغيرة تتسرّب إليك من الكمبيوتر والإنترنت.

**ملاحظات للفائدة:**

البرود العاطفى هو: حالة من الملل والفراغ والوحدة لأسباب مختلفة، منها: فارق السن بين الزوجين، فقد يكون الزوج أكبر من الزوجة بسنوات بحيث تكون اتجاهاتهما ورغباتهما مختلفة. أو أنّ الإشباع الجنسى غير متكافئ؛ بسبب برود الزوجة أو العكس. كما يلعب إنشغال أحد الزوجين أو كليهما دوراً خطيراً مما يؤدى إلى ضعف التفاعل الإجتماعى

والنفسى والعاطفى والوجدانى فيما بينهما. كما أنّ الروتين هو الآخر يقتل ذلك التفاعل وإفتعال الخلافات والمشكلات فيما بينهما أو إقامة أحدهما علاقة مع شخص آخر؛ مما يؤدى إلى الغيرة القاتلة. كما أن اهتمام الزوجة المُتطرِّف بمظهرها هو الآخر يؤدى إلى الغيرة والشك.

إضافة إلى جهل الزوجة بكيفية التعامل مع الزوج، وإختيار الكلمات التى يحبُها الزوج ويرغب فى سماعها. كما أن توتر الزوجة وشكواها وكثرة أسئلتها حول رواحه ومجيئه، وسلوكها الذى يُثير الزوج عندما تخرج من البيت فهى تعدُّ نفسها أحسن إعدادٍ من مظهر وتجميل وعندما تعود إلى البيت تبدِّل ملابسها وتشدُّ شعرها وتغسل زينتها، وتشدُّ حزامها لأداء الأعمال المنزلية، وتنسى أن هناك زوجاً يتمنّى أن تجلس معه وهى بالمظهر نفسه الذى اهتمت به قبل خروجها.



أمّا من جانب الزوج فهو ملتزم بالصمت، مُقطِّب الجبين، عابس الوجه، ومقصِّر فى حق زوجته معنوياً ومادياً ونفسياً وإجتماعياً.

أمّا الأنانية والعناد الذى يشمل الاثنين ومحاولة كلٍّ منهما تحطيم ثقة الآخر بنفسه فهو حقّاً معول هدم العلاقة الحميمة بين الأزواج.

**نصائح:**

١- تأهيل المقبلين على الزواج، وإعدادهم لتلك المرحلة من حياتهم إعداداً نفسياً وإجتماعياً وإقتصادياً.

٢- الاهتمام بتقوية العلاقة الزوجية، وذلك بالحوار الجيِّد والمستمر بين الأطراف.

٣- مناقشة المشكلات العائلية المختلفة بروح تسودها المودة والتسامح.

٤- تجنُّب إقحام الآخرين فى مشكلات الأسرة؛ خوفاً من اتِّساع نطاقها.

٥- السيطرة على الغضب والإنفعال قدر الإمكان.

٦- تجنُّب الإقدام على قول أو فعل يتعلق بالحياة الزوجية عند حالات الإنفعال كترديد كلمة الطلاق التى تدمِّر الحياة العائلية بكل جوانبها.

٧- زرعُ الثقة بين الطرفين.

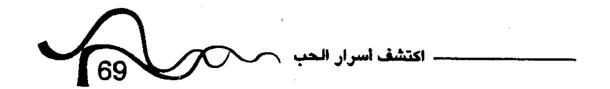
٨- المصارحة بين الزوجين، وتوضيحُ ما يعانى الواحد منهما للآخر من صراعاتٍ قبل أن يستفحل الأمر.

٩- التعاون بين الزوجين وأفراد العائلة الواحدة وشدُّ أزر بعضهم ببعض.

١٠- الإستعدادُ النفسى والإجتماعى والإقتصادى لمواجهة مصاعب الحياة.

١١- زرع الاحترام المتبادل بين الزوجين، كذلك بين أفراد العائلة الواحدة.

١٢- إستغلال المناسبات؛ بتقديم الهدايا بين الطرفين.



تستطيع أن تصل إلى حلٍّ لغز المرأة بكلمة واحدة هى "الحب".

أيهـــا الرجل... يمكنك أن تكشف من صندوق جـواهر المرأة كل يومٍ عن جـوهرة جـديدة بأسلوبك اللطيف معها، وتجعلها تتجرع المر منك وتبادلك به العسل فى حياتك، فلا تهتم بجمال الأخريات وتترك جمال زوجتك الداخلى؛ لأن جمال الأخريات ما هو إلا طلاءٌ. لا تستهزئ بذوق زوجتك؛ ولو كان ذوقها متردِّياً لما اختارتك من بين الرجال. إن أردت كسب المرأة فاستمع لحديثها؛ لأنّها تتحدث بقلبها ولسانها. إن أردت السيطرة على مشاعر زوجتك فاعتذر لها عند الإساءة، استشر زوجتك فيما تنتقى؛ لأن لها ذوقاً خاصاً. كن حذراً من زرع الكراهية فى نفس المرأة؛ لكى تفقدها وتفقد نفسك. عندما تريد الإمساك بزوجتك طبِّق المثل القائل: "المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه، وإذا أخطأ فى مسكها أحرقت يديه".

وتقبل المثل القائل: "فى فترة الخطبة يتكلّم الشاب وتصغى الفتاة... وعند الزواج تتكلّم العروس ويصغى العريس"، ولا تدع الموقف يتحول بعد فترة من الزواج بحيث تتكلّمان ـ أو بالأحرى تتشاجران ـ ويُصغى الجيران إليكما. اعلم أنّ الحب عندما يسود البيت ينتشر الدفء فى القلوب. كم تطمح المرأة أن يفهمها الرجل ويحبها!

تمتع بحديث المرأة؛ لأنّه أحلى ما فيها خاصة عندما تكون سعيدة، وإن فلم تستطع أن تُنصت إليها فدعها تعتقد ذلك؛ كى تُسعِدها. واستفد من طريقة المرأة فى الإنصات؛ إنها تستطيع أن تستمع إلى حديثك باهتمامٍ، فى الوقت ذاته الذى تفكِّر فيما تعمله لك أو لنفسها.

المرأة تحب كلمة "أحبك"، والرجل يحب كلمة "شكراً".

**خمس حركات تحبُها المرأة**

إن أردت أن تشعر المرأة بالإطمئنان والراحة؛ أمسك يدها بمناسبة أو بدون مناسبة، هذه اللمسة

تشعرها بحبك وحنانك، كما لو حاولت أن تبعد خصلات شعرها التى مالت على وجهها فهذه الحركة تجعلها تشعر باهتمامك وعنايتك بها. أمّا مسح دموعك بأطراف أصابعك فإنّه يشعرها بعطفك وحنانك عليها، وتدعّمها بكلمة أحبك التى تذيب الجليد المتراكم بينكما. هناك مَن يقبِّلُ الزوجة عندما تكون غاضبة أو حزينة ويُقبِّلُ يدها ويحيطها بذراعيه فتصير كوردة كانت عطشى وسُقيت بمطر الربيع.

هناك عادةٌ مذمومة فى بعض المجتمعات؛ وذلك بترديد الرجل كلمة الطلاق بدون مبرِّر، فكلما أراد شيئاً من الآخرين أو من نفسه فإنّه يقول: "علىَّ الطلاق بالثلاثة إن لم تأخذ أو تأت أو تذهب أو تعط..." وتكون النتيجة إحدى حالتين؛ إمّا أن يجبر الطرف المقابل على الإنصياع خوفاً من وقوع الطلاق، أو هناك مَن يستغل الفرصة ولا يفعل ما يُطلب منه؛ كى يقع الطلاق خاصة إذا كان يكره زوجة القائل.

هل يقطع رباط الزواج المقدس بهذه السهولة بكلمة واحدة لا لذنب اقترفته الزوجة أو الأولاد، بينما وصف الرسول الطلاق بأنّه أبغض الحلال عند الله؟!.

كما نجد من النساء من تردِّد كلمة الطلاق على مسامع زوجها كنوع من التهديد بحيث تجعل تلك الكمة سهلة التطبيق، فيأتى اليوم ويقول لها الزوج: "حسناً، بما أنّك ترغبين... إذن أنتِ طالقٌ"... ولا ينفع حينها الندمُ والدموع.

**كيف تستقيم الحياة مع النرجسية؟**

فى داخل كل فرد منا سمة من سمات الشخصية النرجسية، يختلف ظهورها من شخص إلى آخر، إعتماداً على درجتها. صحيح أن حب الذات والإعتزاز بالنفس هما أمران مشروعان لكل إنسان، لكل الإفراط فى عشق الذات، لاسيما من قبل الشريك، يمكن أن يحول حياة الآخر إلى جحيم لا

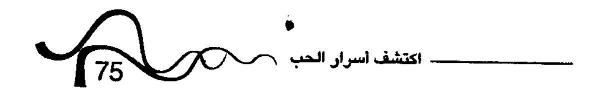
يطاق. هل تنجح العلاقة مع شخص لا يهتم إلا بذاته ولا يعشق إلا نفسه؟ هل يجب السكوت عن تصرفات الشريك الذى لا يكترث لمشاعر الآخرين، أم يجب مواجهته؟

شبهت "جنيفييف ديناتى"، اختصاصية فى علم النفس، النرجسية بالكوليسترول، إذ يوجد منه الجيد والضرورى لصحة الإنسان، وهناك السيِّئ منه الذى يجب التخلص منه، لأنّه يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين القاتلة. هكذا هى النرجسية، قليلها يؤشر إلى الثقة بالنفس والإعتداد بالذات واحترام الذات، وكثرتها تعنى المرض والهوس. كذلك، يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول فى كتابهما "النجدة أنا أعيش مع شخص نرجسى"، النرجسية مشيرين إلى أن كل فرد منّا يمتلك درجة من سمات الشخصية النرجسية، تتفاوت بين البسيطة والمرضية القاتلة. فمن منّا لم يسمع شريكه يتباهى بإنجازاته وآرائه أمام الأصدقاء أو فى خلال اللقاءات، ويعرب عن

بهجته ورضاه عن الاهتمام الذى تمكن من جذبه؟ فى المطلق، لا ضـرر من مـسـألـة حب الذات والتبـاهى بالنفس، مـادام الأمـر باقيـاً فى حدود احترام الآخـر. لكن، ما إن يتخطى الأمر الحدود الطبيعية للعلاقات الثنائية حتى تظهر المشكلات، وتتعقد الأمور، لاسيما عندمـا يتضح لأحد الطرفين أن شـريكه لا يولى أى تقـدير لغير الأنا الخاصة به، ولا يهتم بأى أحد غير نفسه ولا يعشق أى شخص غير ذاته.

**العيش مع نرجسى**

كيف وصل بك الأمـر إلى الإرتبـاط بصـاحب هذه الشخصية النرجسية؟ ألم تلاحظى تصرفاته ومدى عشقه لذاته؟ هذه الأسئلة وغيرها تطرحينها على نفسك، فى كل مـرّة تشعـرين بأنّه أهملك ولم يقـدّر مشاعـرك أو أفكارك. قد تلومين نفسك على هذا الإختيار، ولكن عليك أن تعـرفى جيِّداً أنّ الإنسان النرجسى يبرع فى خداع الآخرين. مازلت تتذكرين



كلمات الإطراء والمديح التى غمرك بها فى بداية علاقتكما. كان يكثر من مديحه كى يخفى نرجسيته التى عادة ما تفضحها عبارات مثل: "أنا الأجمل"، و"أنا الأذكى"، و"أنا الأكثر سحراً". وما يقهرك أكثر، أنّك كنت تستظرفين تلك العبارات وتعتبرينها دليل ثقته الكبيرة بالنفس. وعندما لاحظت أنّه نادراً ما يطرح عليك الأسئلة، وأنّه لا يهتم أبداً بمشاعرك، بل يطالبك بمزيد من الاهتمام به، وأن كل قراراته يتخذها بناء على مصلحته ومن أجل منفعته الخاصة، كان الأوان قد فات للتراجع وإعادة التفكير فى علاقتكما، فقد وجدت نفسك واقعة فى شرك هذا النرجسى. لا تظنى أنّ الأمر حدث بسهولة، فالنجرسيون مشهورون باحتيالهم وبخططهم فى إصطياد ضحاياهم. هذا الشخص الذى يعتبر العالم بأسره مجبراً لخدمته ومدحه، هذا الذى لا يرى فى المرآة سوى صورته، سوف تجدينه حزيناً يستدر عطفك ويعترف لك بكل تواضع بأن لا أحد يفهمه،

وأنّه إنسان حساس جداً، هكذا ينصب فخه بإحكام تام. يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول أن ذلك التناقض فى الشخصية هو الشرك الذى يبرع كل نرجسى فى نصبه. هو يدرك تماماً أنّ النساء سيتأثرن بضعفه وحساسيته، وأنهنّ لن يترددن فى تأدية دور الأُم، لكنهنّ سرعان ما يصبحن معتمدين عليه. فى هذه اللحظة، ينقض هو على فريسته، والضحية المثالية بالنسبة إلى النرجسى هى تلك التى تعرب عن خوفها وقلقها، من الانفصال عنه. للأسف، تبدو مسألة بناء علاقة عاطفية مع إنسان نرجسى أمراً مستحيلاً، لأنّ الآخر بالنسبة إليه ليس سوى مرآة يتأمل من خلالها ذاته إلى ما لا نهاية.

**مرآتى يا مرآتى**

يعتبر علماء النفس أنّ الإنسان النرجسى لا يزال يعيش فى مرحلة التعلق بوالدته، فما معنى ذلك؟ يعتاد الطفل، منذ لحظة ولادته، على مشاهدة ذاته فى عينى

.. والدته، وهو ما يمكن وصفه بالعلاقة العاطفية الأولى التى يختبرها فى هذه الدنيا. لهذا يسعى الإنسان فى بداية كل علاقة جديدة إلى التفتيش عن جنة العشق الضائعة، عن تلك اللحظة التى يعيشها فى وهم تام بأنّه هو الأفضل فى نظر الآخرين، تماماً كما كان فى نظر والدته. لكن، ما إن يستيقظ من وهمه ويعود إلى الواقع، حتى يدرك أنّ هذا الآخر قد خذله، وأنّه لم يعد هو الأفضل بالنسبة إليه.

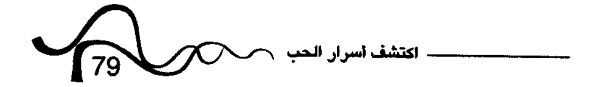
العكس تماماً يحصل مع الإنسان النرجسى، فهو يفكر دائماً فى أنّه الأفضل والأحسن، وأنّه فوق الجميع وأنّه شخص نادر الوجود، وهو ينتظر من الآخرين احتراماً من نوع خاص لشخصه وأفكاره، فهو إستغلالى ووصولى يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم لتحقيق مصالحه الشخصية. بإختصار، هذا الآخر غير موجود بالنسبة إلى النرجسى.

يخطئ مَن يعتقد أنّه قادر على فهم النرجسى، وتغييره، فالأمر ليس بمثل هذه السهولة، لا بل يمكن

القول إنّه من المستحيلات، والسبب فى رأى علماء النفس، يعود إلى أنّ النرجسى متمركز حول ذاته وشخصيته، فهو يستميت مثلاً من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه؟ الأمر الوحيد الذى يمكن أن يفعله الإنسان الذى يعيش مع نرجسى، غير الهرب بعيداً، هو إتخاذ قرار صارم بالاهتمام بنفسه، وتعلم كيفية وضع حدود لطلبات شريكه العاشق لذاته. وبدلاً من تمضية الوقت فى محاولة تهدئة نوبات نرجسية الشريك وتحقيق مطالبه، يمكن إستغلال هذا الوقت فى القيام بأعمال خاصة به، أو التوجّه إلى نادٍ أو مشغل رسم أو أى مكان آخر لا تطوله أهواء النرجسى.

عندما سئلت جنيفيف ديناتى عن سلوك النرجسى فى العلاقة العاطفية، أوضحت أن فى



اعتقادها لا يصح إستخدام عبارة علاقة عاطفية، لأنّه لا يمكن الحديث عن تبادل العواطف والمشاعر مع إنسان نرجسى يعشق ذاته ولا يولى الآخرين أى اهتمام، لأن أهمية الآخر تعتمد على ما يقدمه له. يتحول شريك النرجسى فى الحياة إلى مجرّد خادم، مهمته الوحيدة الاهتمام بشخصه وتبيان عظمته. هل النرجسية مرض نفسى يحتاج إلى علاج؟ إنّه سؤال أساسى يفرض ذاته، لكن النرجسية بالنسبة إلى جنيفييف تنتج عن خلل ما فى مرحلة "عقدة أوديب" التى يمر بها الطفل. لتبسيط الأمر أكثر، تعبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التى يمر بها جميع الأفراد. ففى السنة الأولى من العمر، نجد الطفل الصغير متمركزاً حول ذاته، إذ يكون هو محور العالم، وبعد سنوات عدة ينتقل ليتمركز حول الآخرين، أى أنّه يبدأ بحب ذاته ثمّ ينتقل إلى حب الآخرين. أحياناً يحصل خلل، فيستمر الطفل فى التمركز حول ذاته إلى ما لا نهاية.

زوجتك جادة.. شحيحة البسمات.. قليلة الكلمات!:

يصفون صاحبة هذه الطباع بالشخصية القهرية، ورغم ذلك فإن معظم علماء الاجتماع دعوا كل زوج للارتباط بهذه النوعية من الزوجات والاطمئنان، ولكن وضعوا لهم أسلوبا للتعامل فى خطوات ميسرة.

فقد أكد العديد من الدراسات الزوجية أن الحياة مع هؤلاء الزوجات الأشبه بالشخصيات النموذجية الحازمة تشكل ٣٥ ٪ من أسباب الطلاق، وفى أبسط صورها تمثل خطرا على الحياة الزوجية إن لم يحسن التعامل معها، وفى هذا الشأن اطلعنا على دراسة أعدها المركز القومى للبحوث الاجتماعية، والتى شملت عدة فصول، تحكى عن مواصفات هذه الشخصية؛ مزاياها وعيوبها.

**حساب النفس**

«الأمر المعتاد أن تحتل المشاكل مع الآخرين -زوج، أهل، صديقات- النسبة الأكبر! ولكن مشكلة الشخصية أو الزوجة القهرية تكون مع نفسها، فهى تريدها ملتزمة،

ومنضبطة أكثر وأكثر» ?كما تُعلق الدكتورة علياء عبد الراضى أستاذة الطب النفسى على هذه الدراسة، وتتابع: «هذه الشخصية تضع نظاما صارما لحياتها لا تحيد عنه، وكأنها تمشى على خط مستقيم، تحسب الزمن بالثانية، والمسافات بالمليمتر، واعية لكل حرف تنطقه وليس كل كلمة! وإن أخطأت فى حق نفسها لامتها، وعاتبتها، وعاقبتها، وأبدا لا تسامحها!

وهذه الدقة الصارمة تدفعها إلى عدم فتح باب التفاؤل على مصراعيه، حيث تدعو ذاتها للحذر، لوزن الأمور وتقليبها، ودراستها بدقة، ودائما ما تتصف باليقظة والانتباه؛ حتى لا تخرج عن الخط، مطمئنة أن كل شىء فى موضعه، وكل يسير وفق الخطة وتحت السيطرة الكاملة.

**الزوجة المتشددة**

وعلى نفس السياق يضيف الدكتور إسماعيل يوسف أستاذ الطب النفسى بجامعة قناة السويس

قـائـلا: هذه المواصـفـات إن انطبـقـت على الـزوجـة تُصبح مـشـدودة دائـمـا، شـحـيـحـة البـسـمـات، قليلة الكلمات، حادة التصرفات، حازمة، قاطعة، مباشرة وواضحة فى كل ما تقول وتفعل، قاسية على نفسها، تنعدم لديها المرونة، تفرض على آل بيتها ماتفرضه على نفسها، وتحاسبهم مثلما تحاسب نفسها، لا تتنازل ولا تصـفـح، ولا تنسى إن أخطأ الزوج فى حقها، أو ابتعد أولادها عما رسمته لهم من قواعد وقوانين عليهم السير عليها فى حياتهم الدراسية، وعلاقتهم مع أصدقائهم، وحتى فى أسلوب حياتهم بالبيت.

**خطأ كبير**

بمفردات تحذيرية يوجه الدكتور إسماعيل كلامه للزوجة القهرية: إن الناس مختلفون، متنوعون فى عاداتهم، وسلوكياتهم، وتعاطيهم مع الحياة، يتمتعون بنسب معينة من الفوضى والنظام، الالتزام والتسيب،

الجدية والإهمال، اليقظة والتراخى. ولا يمكن بحال من الأحوال أن نتوقع منهم جميعا الأداء الذى يتفق مع تصوراتنا وتوقعاتنا من أداء أمثل، وبالتالى لا يمكن محاسبتهم بمقياس واحد.

وتحذير ثانٍ يوجه لهؤلاء الزوجات اللاتى تتصف شخصياتهن بالقهرية: اتركن لمن حولكن مساحة أو مسافة ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى، بين المثالى والأداء المقبول الذى يفى بالغرض دون إهمال أو تسيب أو فوضى أو عشوائية، باختصار عليكن أيتها الزوجات القهريات أن تتجاوزن عن الأخطاء غير المقصودة لأزواجكن وأبنائكن، خاصة إذا لم يكرروها.

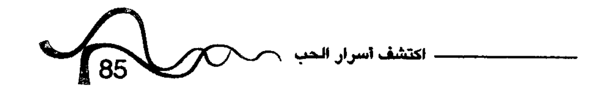
كما أوضحت الدراسة التى أعدها المركز القومى للبحوث: أن هذه الشخصية ذالزوجة القهرية- فى حالة صراع دائم مع المحيطين، والمواجهة بينهم كثيرا ماتكون ساخنة، مع تزايد الوسوسة، والتردد، وصعوبة فى الوصول إلى قرار، خاصة إذا كان الزوج يتمتع

بصفات متناقضة لسمات هذه الزوجة القهرية؛ مثل عدم الدقة، والتراخى، والتساهل المخل، وعدم الالتزام الحرفى بالخطة، أو النظام البيتى المتفق عليه.

**توابع الشخصية القهرية**

وهناك صفات أخرى حساسة تدخل نطاق الحياة الزوجية مثل: النظافة، أسلوب التربية، تناسق المظهر، تناول الطعام، النظام داخل البيت، طرق التعامل مع الجيران أو الأقارب، والتعامل مع الأولويات وما بعدها!

وبطبيعة الحال كل هذا يؤدى إلى توتر العلاقة بالبيت، ومع الزوج والأبناء، وقد يتطور الأمر إلى صراع وحالة دائمة من الضيق، بعدها يأتى الفتور الزوجى والتباعد النفسى، فيدير أحدهما ظهره للآخر، متجها بمشاعره وأفكاره واهتماماته بعيدا عن أسرته: الزوجة لأن زوجها رفض الالتزام بقوانينها، والزوج لعدم تقبل زوجته له بما هو عليه.



### وماذا عن المشاعر؟!

وفى كتاب «كيف تكون عظيما؟» أفرد الدكتور عادل صادق الطبيب النفسى للشخصية القهرية بابًا، تحدث فيه عن مشاعرها كيف تكون؟ فقال: هى متحفظة فى التعبير عن مشاعرها، بل شحيحة فى عواطفها، وثمة طقوس معينة تحاصر العلاقة الحميمية، والخوف أن تؤدى فى النهاية إلى التباعد الفعلى، وصاحبة هذه الشخصية تعانى فى كل الأحوال من القلق والتوتر والاكتئاب والإحباط وهبوط المعنويات، كما يضطرب نومها فتصاب بالأرق المزمن، وقد تتحول إلى مستهلك دائم للعقاقير المهدئة إن لم تجد استجابة معتدلة لصفاتها الشخصية المتحفظة.

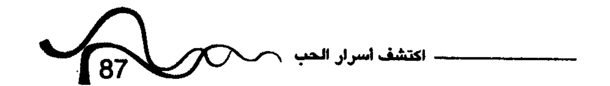
### بشرى للأزواج.. ٦ طرق للتعامل

مجموعة من الإيجابيات صاغتها لنا الدكتورة علياء عبد الراضى عن الزوجة التى تتصف بالقهرية، وعلى الأزواج الاستفادة منها:

زوجتك القهرية ليست بالضرورة شخصية مرفوضة يصعب التعامل معها؛ فهناك جانب إيجابى تتمتع به يتمثل فى ضميرها الحى القوى الذى يحاسبها -أو تحاسب به نفسها- حسابا عسيرا؛ فتلومها على كل شىء لدرجة تشعرها بالألم والخزى إن أخطأت، وهذا قد يشعرك بالأمان والثقة.

هى أمينة فى تعاملاتها المادية، أمينة على عملها، صادقة الوعد، لا تكذب، ولا تغش، ولا تخدع، ولا تزور، ولا تتجمل، ولا تنافق أحدا. لا تملك فى كلامها إلا الحقيقة المجردة، لدرجة من الممكن أن تتسبب فى الإحراج أحيانا، وهذا قد يفيدك بشكل مباشر إن كنت خجولاً من مواجهة من حولك.

كن مطمئن البال وامش وراءها مغمض العينين، وائتمنها على قلبك ومالك دون حاجة إلى عقود مكتوبة، أو موثقة.



لا تُصَعِّد المواجهات الحادة بينك وبين زوجتك القهرية؛ فدرجة تسيبك العالية، والتزامك القليل، ليست مستحبة فى كل الأحوال.

اتفق معها منذ البداية على الحد الأدنى - وليس الأمثل - الذى يقلل من درجة الصراع والمواجهة.

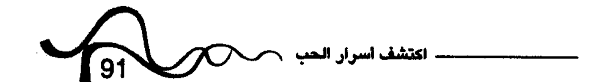
تعرف على مفاتيحها، سماتها؛ فهذه بداية نجاحك معها، وبالتالى تعامل معها بلباقة، وحساسية، ورقة، بعدها تحصل على أفضل الاستجابات التى تحقق رضا الطرفين، وتجعل الحياة تمضى فى ظلها بسلاسة.

■ ■ ■

# حـــب
## من طرف واحد

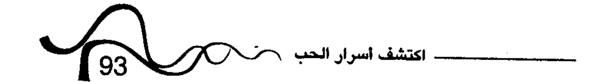
الحبُّ أن تفعل المستحيل من أجل سعادة من تحب، أن تفرح لفرحه وتحزن لحزنه، أن تحب كل ما يحبه، وتكره كل ما يكرهه. الحبُّ أن تعبِّر بما تشعر به من مشاعر وأحاسيس تجاه من تحب بنظراتك وكلماتك وتصرفاتك وأفعالك. الحب احترام واهتمام ومعرفة متبادلة، الحب يحافظ على الكرامة ويخاطب المشاعر. الحب مسؤوليَّة يتحمل فيها كل طرف طباعا وآراء، وأحياناً مزاجات مختلفة، لما تعوَّد عليه من الطرف الآخر.

الحبُّ ليس مجرد كلمات نسمعها ونردّدها. الحبُّ علاقة بين طرفين وليس علاقة من طرف واحد. الحب عطاء متبادل، وهذه المشاركة هى التى تحافظ



على الحبِّ وتقويه وتدعمه، فالحبُّ لا يعرف ابتزاز واستنزاف المشاعر؛ لذا يعتبر الحبُّ من طرف واحد عذاباً؛ لأنه حبٌّ بلا أمل، حبٌّ مستحيل يتعذب صاحبه فى صمت؛ لأنه لا يستطيع البوح له، أو لأن الآخر لا يحسُّ ولا يشعر به، فيظل يرسل ويرسل ويعطى ويعطى من دون أن يجنى أى اهتمام أو إحساس أو إشارة؛ ليطمئنه بأن صبره سيثمر، وقد ينشأ هذا النوع من الحبِّ المؤلم لرجل متزوج بامرأة تحبه وتقدره وتحترمه، بينما هو لا يبادلها هذه المشاعر؛ لأنه تزوَّجها بغير اقتناع، وبصرف النظر عن الأسباب التى دعته للزواج منها فما ذنبها؟ ولماذا تتحمل مسؤولية إقدامه على الزواج منها ومن يدفع الثمن؟، خاصة إذا كانت إنسانة تخاف الله فيه؟، وفى هذه القصة المؤلمة اعترف الزوج لزوجته بكل قسوة، وفى أول يوم تدخل فيه عش الزوجيَّة، بأنها فُرضت عليه، وبأنه لن يحبها يوماً؛ لأن قلبه معلق بأخرى، وبالتالى عاشت فترة زواجها لم يُسمعها كلمة

حبٍّ؛ لأن قلبه مغلق، فكان يستقبل من دون إرسال، وطوال الوقت بعيد عنها يشغل نفسه بالعمل والأصدقاء، ولا يعود إلى المنزل إلا حينما يتأكد من أنها قد نامت، فقررت هى أن تتعامل معه بالحكمة والصبر وأن تحتويه بكل حنان وعقلانيَّة؛ حتى يتجاوز هذه المرحلة بسلام. بالتأكيد إن الحبَّ شعور طبيعى وتلقائى ولا يمكن أن يُفرض، فهو إحساس نابع من الأعماق، وعليها أن تكون قويَّة الإرادة، وتدرك واقعها بصورة منطقيَّة وتحكِّم عقلها بعد أن أصبحت تعيش معه قصة حبٍّ جميلة ورائعة، لكن فى خيالها أنَّه شعور بالحبِّ والألم فى نفس الوقت، ورغم تأكدها بأن طريقها مسدود، إلا أنَّ الأمل ظل يراودها فى أن يشعر بها، وكانت تُمَنِّى نفسها وتحلم وتأمل بأن حبَّها وعطاءها وتفانيها واهتمامها به سيغيره يوماً ما، لكن دائماً أحلامها تطير أدراج الرياح، فلم يحنّ ولم يتقبلها ولم يعاشرها ولم يطلقها ولم يراعِ مشاعرها ولم يقدر أحاسيسها، فتحولت مع



مـرور الوقت لجسـد بلا روح، وزادت حـالتهـا سـوءاً عندمـا دخلت فى طور العزلة والعصبيَّة والاكتئاب، وأصـبـحت تقـضى يومـهـا فى النوم، وفى لحظات يقظتها تعيش متبلدة المشاعر، فلا تشعر بالحزن أو الفـرح وكـأنهـا كـائن مـيت وهى مـا زالت على قـيـد الحياة.

### أنيــن الحيــاة

إنَّ الحـيـاة لا تجـرى كـمـا نتـوقع بحيث يتصـرف الجميع على نفس نمط تفكيرنا، فـربَّما من تضعه فى أعلى قائمـة اهتمـامك تجـد أنك فى أسفل قـائمتـه، ومن تعتبـره المركز فى دائرة حياتك تجد أنَّك خارج دائرته، ومن تراه ضوءاً يراك ظلاماً، ومن تحيا لأجله يحيا لأجل نفسه أو لأجل الجميع إلا أنت، ومن تظن أنك تعـرفـه يجـهلك، وبذلك تكون قـد سلَّمت سلطة التصـرف بحيـاتك، ولو بطريقـة غيـر مبـاشـرة، لمن لا يهمه إن نجحت أو فشلت، إن فرحت أو تألمت.

**هل تعرفين شريكك جيداً؟**

**١- الأسماء الأخرى لزوجك (أسماء الدلع):**

(أ) تعرفينها كلها.

(ب) تعرفين واحداً منها.

(ج) لا تعرفين إن كانت له أسماء أخرى.

**٢- مقاسات ملابس زوجك:**

(أ) ليست سرّاً فأنا مَن يشترى له ملابسه بانتظام.

(ب) أعرفها بالتقريب "عينى ميزانى".

(ج) لا أعرفها.

**٣- مشروعاتكما المشتركة على المدى الطويل:**

(أ) تتحدثان عنها دائماً، ولديكما دائماً مشروعات جديدة.

(ب) كل مشروعات زوجك هى مشروعات مشتركة.

(ج) لديك مشروعاتك الخاصة، ولديه مشروعاته الخاصة، وإذا التقت مشروعاتكما، فلن يكون لديك مانع.

**٤- خلال الأسبوع الواحد، تَرَيَان بعضكما:**

(أ) كل مساء وتمضيان نهاية الأسبوع مع بعض.

(ب) بسبب توقيت عملكما، بالكاد تُصادفان بعضكما فى المنزل.

(ج) يحدث أن لا تريا بعضكما فى المساء، لكن نادراً ما يحدث هذا.

**٥- حياة زوجك قبل أن يتزوجك:**

(أ) هى موضوع لا تتحدثان عنه أبداً.

(ب) تعرفين كل شىء عنها وبالتفصيل، بما فيها أسماء صديقاته السابقات.

(ج) تعرفين العناوين العريضة منها وليس التفاصيل.

**٦- يَحدُث أن تُخطئى أحياناً فى:**

(أ) تاريخ عيد ميلاده.

(ب) رقم هاتفه فى العمل.

(ج) اسمه الشخصى.

**٧- الشخص الذى يعرف أكثر عن زوجك هو:**

(أ) ربما صديقه المقرَّب.

(ب) أنت.

(ج) والدته.

**- النتيجة:**

والآن احسبى نقاطك:

- إذا حصلت على ما بين ١٧ و٢١ نقطة

**كيان واحد**

يبدو أنك تحفظين زوجك عن ظهر قلب، فأنت تعرفين عنه كل شىء، وهو أيضاً يعرف عنك كل شىء من ماضٍ أو حاضر. تمضيان مع بعضكما

معظم الوقت، وتخططان معاً للمستقبل. انْصَهَر كيان كل منكما فى كيان الآخَر، حتى فقد كل منكما شخصيته الخاصة المستقبلة. جميل أن تكونا منسجمين ومتّحدين، لكن سيكون من الأفضل أن تحافظى لنفسك على بعض الأسرار، وتحيطى نفسك بقليل من الغموض، لأنه يجعل الحياة الزوجية أكثر تشويقاً.

- إذا حصلت على ما بين ١٢ و١٦ نقطة

**زوجان متكاملان**

تعرفين جيداً زوجك، لكن كل منكما يحافظ على جانب من الخصوصية لنفسه.

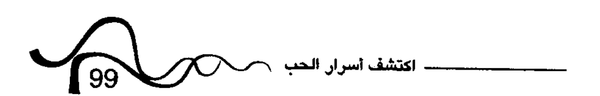
تَوصلتما مع مرور الوقت إلى إقامة التوازن اللازم لتتشاركا الحياة الزوجية، من دون أن يفقد كل منكما هويته الخاصة به، واستقلاليته كشخصية قائمة بذاتها.

- إذا حصلت على ما بين ٧ و١١ نقطة.

يبدو أنّ هناك هوّة كبيرة تفصل بينكما أنت وزوجك، فأنتما تبدوان كأنكما غريبان عن بعضكما بعضاً. إذا كنتما قد اخترتما أن تَضعَا كل هذه المسافة بينكما، وألاَّ يقترب كل منكما من شؤون الآخَر، وتسير حياتكما بشكل جيد على الرغم ذلك، فليكن. لكن انتبها، فالتواصُل واحد من أهم أعمدة الزواج الناجح. لهذا فمهما بدَت علاقتكما جيدة، إلا أنها فى الحقيقة هَشَّة جداً، ومع أول اختبار حقيقى يمكن أن تتكسر. عليك أن تستثمرى المزيد من الجهد والوقت فى هذه العلاقة، وعليكما أن تَقومَا بأنشطة ومشروعات مشتركة أنت وزوجك، لتقتربَا من بعضكما أكثر وتَعرفا بعضكما بعضاً أكثر.

**السعادة الزوجية.. بين مد وجزر**

هناك حالة شبه عامة لا تكاد تخلو منها حياة زوجية، مهما تكون حالة الحب والتوافق والانسجام



التى تظلل حياة الزوجين فيها، فهناك شكوى متكررة من حالة فتور أو خمول أو تراخٍ تصيب مشاعر الزوجين بعد مرور وقت على الزواج، طال هذا الوقت أو قصر، المهم أنّ هذا الإحساس يحدث بالفعل، وقد يهدد العلاقة الزجية نفسها فى بعض - أو ربّما - فى كثير من الأحيان.

السعادة الزوجية هدف يسعى إليه كل من يفكر فى الزواج؛ فالهدف من إنشاء هذه العلاقة فى الأصل هو طلب الإستقرار النفسى والوصول إلى حالة الأمن العاطفى، لكن فى ذات الوقت علينا أن نعترف بأنّ السعادة الزوجية مفهوم نسبى لا يسهل قياسه وتعميمه.. وهو يعنى فيما يعنى رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية.

وتقييم العلاقات الزوجية بأنّها سعيدة أو تعيسة، لابدّ أن يرتبط بمرحلة زمنية معيّنة تمر فيها هذه العلاقة.. وبعض العلاقات تكون فى قمة السعادة الزوجية فى فترة معيّنة.. ثمّ تتغير الأمور والأحوال..

وهناك لحظات سعيدة جداً.. أو ساعات، أو أيّام، أو أسابيع، أو سنوات.. أو العمر كله... وبالطبع كلما طالت المدة السعيدة كلما كان ذلك أفضل.

وترتبط السعادة الزوجية بنجاح العلاقة الزوجية فى وظائفها ومهماتها والتى تتمثل فى الجوانب التالية:

تأمين العيش المشترك، والسكن والحب، وتلبية الرغبات النفسية والعاطفية والجنسية للطرفين، وفى إنجاب الأطفال وتربيتهم، وفى تلبية متطلبات المنزل والمعيشة، وفى تحقيق المتطلبات والأدوار الإجتماعية المتنوعة، وغير ذلك.

وتتأثر السعادة الزوجية بالنجاح أو الإخفاق (النسبى) فى تحقيق الوظائف السابقة بالنسبة للزوج أو الزوجة أو كليهما وبشكل مُرضٍ ومقنع.

وبعض العلاقات تنجح فى تحقيق عدد من الوظائف الزوجية، ولكنها تخفق فى بعضها الآخر.

ولابدّ من القول بأنّ العلاقة الزوجية هى مشروع طويل الأمد يتطلب الإعداد والجهد والجد، وفيه مسؤوليات متنوعة.

وكلما أُنجزت مهمات معيّنة ظهرت مهمات ومسؤوليات أخرى يجب إنجازها..

**من أين يأتى الفتور الزوجى؟!**

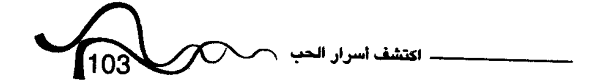
إذا قلنا إنّ السعادة الزوجية هدف نهائى ترمى إليه الأسرة بركنيها الأساسيين: الزوج والزوجة، فإن تلك السعادة تتأثر بعدد من المشكلات الحياتية التى يمكن أن تجعل من هذا الزواج زواجاً تعيساً أو مضطرباً.

فمثلاً الشخصية النكدية، أو الشخصية الأنانية، أو الشخصية العدوانية المضطربة، أو الشخصية ضعيفة المهارات، أو المفرطة فى الحساسية نحو الآخر.. يمكن لها إذا كانت تنطبق على أحد الزوجين، أن تحول الحياة الزوجية إلى لغم موقوت، وإلى مشكلات لا تنتهى.

ويلعب الملل الزوجى أو الفتور الزوجى دوراً كبيراً سلبياً فى التعاسة الزوجية.. وأسبابه متنوعة، وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته، وتكوين الزوجين وثقافتهما وتركيبهما النفسى وتاريخهما الأسرى.

وفى حالات الملل الزوجى تزداد المشكلات الزوجية، ويزداد الخصام والصراخ والسلبية وإبتعاد كل طرف عن الآخر فى نشاطاته وأهدافه اليومية، ويلجأ البعض إلى الإستغراق فى العمل أو فى هوايات أو نشاطات خاصة يهدف من خلالها أن يثبت نفسه، وان يخفف من إحباطاته، وان يعطى نفسه شيئاً من التوازن والمتعة والتجديد، ولكنه يضيف بذلك مزيداً من الضغوط على علاقته الزوجية، ويساهم بزيادة تسميم أجوائها؛ ومن ثَم ينشأ فى نفس طرفى هذه العلاقة "جدار عازل" يحول بين الأمل الجميل الذى كان، والواقع الجاف الكائن فعلاً.

ومن الممكن أن يتورّط أحد الزوجين - إن لم يكن هناك سياج حافظ من الدين والتقوى - فى علاقة



عاطفية مخفقة أو مزيفة أو متسرعة.. يمكنها أن تضيف إلى مشكلات العلاقة الأصلية المضطربة، وربّما تؤدى إلى مرحلة اللاعودة أو الطلاق.

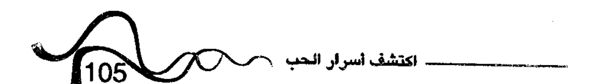
**ترميم العلاقة وتجديدها**

ومن الممكن بالطبع حدوث الترميم أو الإصلاح أو التجدد خلال مرحلة الملل الزوجى.. وربّما يكون الملل والروتين والجمود دافعاً طبيعياً إلى تجّدد العلاقة، وإلى إقتراب الزوجين من بعضهما فى كثير من الحالات.

وأخيراً.. لابدّ من التأكيد على أنّ السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية،

وأيضاً فإنّ العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيخ وتموت، ولابدّ من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة..

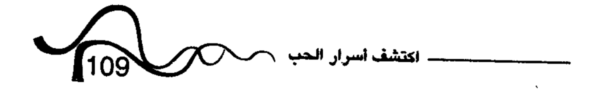
■ ■ ■



# الرجـل
## يفضلها جميلة

ظاهرة رفض الرجل الزواج من المرأة الذكيَّة وتفضيلة عليها المرأة الأقل ذكاء، أصبحت منتشرة حتى فى الدّول الغربيَّة المتقدّمة، التى يرى الرجل فيها أن الزوجة الذكيَّة تتحول إلى كمبيوتر منظم يرصد أخطاءه وتحركاته، ويحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ولا يمكنها كذلك التغاضى عن أى شىء من تصرُّفاته التى تجد فيها شيئاً من النقص والعيب.

أكَّدت دراسة أجراها أخيراً خبراء شؤون الأسرة فى فرنسا. أن الرجل أصبح لا يميل إلى الزواج من المرأة الذكيَّة التى تعكِّر عليه حياته، ويفضل الارتباط بالمرأة محدودة الذكاء، التى تترك له مساحة من الحريَّة، ولا تحسب عليه كل حركة أو تصرف أو سلوك.



أرجعت الدراسة ـ التى أجريت على أكثر من ٥٠٠ رجل من مختلف المستويات الاجتماعية، ومعظمهم فى سن الزواج ـ السبب فى انتشار ظاهرة ميل الرجل إلى الارتباط بالمرأة الأقل ذكاء إلى أن الرجل العصرى ما زال يعتنق نفس الآراء والمعتقدات التى كانت لدى أجداده، الذين كانوا يفضلون المرأة الجميلة، ويرفضون تماماً الارتباط بالمرأة الذكيَّة.

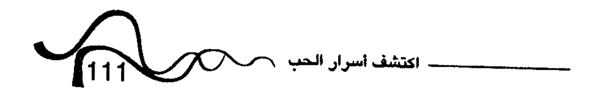
غالبيَّة الرجال الذين شملتهم الدِّراسة فضلوا الارتباط بالمرأة المحدودة الذكاء، التى تتمتع بوجه باسم بصفة دائمة، وتتغاضى عن الكثير من أخطاء الزوج، بينما فضلت الأقليَّة، ومعظمهم من محدودى الدخل، الارتباط بالمرأة الذكيَّة الطموح، وذلك حتى تساعدهم على تحقيق طموحاتهم معاً فى تكوين أسرة تتبوأ مكاناً مرتفعاً فى السلم الاجتماعى.

فى نهاية الدِّراسة تقدم خبراء شؤون الأسرة بفرنسا بنصيحة إلى كل فتاة تريد الزواج، محتواها

أن تخفى درجة ذكائها: حتى لا يهرب منها الرجال، وأن تهتم أكثر بإظهار جمالها: لأن غالبيَّة الرجال يفضلون الجمال فى المرأة على الذكاء.

وهناك تجربة عمليَّة فى هذا الموضوع: يتحدث فيها مايكل مورين، صاحب مكتب للعمالة. يقول مورين: إن التجارب الطويلة التى مرَّ بها أثبتت أن رجال الأعمال يختارون السكرتيرة الجميلة على السكرتيرة الذكيَّة.

ومنذ أسابيع طلب مدير أحد البنوك السكرتيرة من مكتبه، وطلب أن يرسل له أكثر من واحدة ليختار، وقام "مورين" باختيار ٥ فتيات من هذا المنصب، وقد اختارهن من أشكال ومستويات مختلفة، وذهبت الفتيات الخمس إلى مكتب مدير البنك، ولم تستغرق مقابلة كل منهن للمدير المهم أكثر من ٥ دقائق، ثم اتصل مدير البنك بالسيد "مورين" تليفونياً، وقال جملة واحدة: "أخذت الشقراء ذات العيون الزرقاء".



## تصرفات بسيطة تهدد الحياة الزوجية

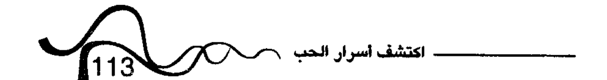
لكى تنجح حياتك الزوجية، ليست هناك وصفات سحرية عجيبة، فكل ما هناك أن عليك تفادى إرتكاب بعض الأخطاء، التى يمكن على المدى الطويل أن تقضى على روابط المودّة والحُب، التى تجمع بينك وبين زوجك.

للحياة الزوجية أعداء، هم ليسوا أشخاصاً، بل هى تصرفات تقومين بها أنتِ أو يقوم بها زوجك، لا ينتبه كل منكما إليها، وإن انتبه إليها قد يعتبرها تافهة. لكن هذه الأشياء الصغير لا تترك مجالاً للحب أن يزدهر، بل تخنقـــه رويداً رويداً، ويمكن بتكرار هذه الأخطاء أن تُدمّرى حياتك الزوجية من دون أن تلاحظى ذلك.

### ١- التلفاز:

جـهـاز التلفـاز الذى نجلس أمــامــه لمشــاهدة المسلسلات والأفلام والأخبار وغيرها، هو أوّل أعداء الحياة الزوجية الناجحة. هل تشكين للحظة فى أن

تناول العشاء أمام نشرة أخبار الثامنة مساء، التى يحرص زوجك على متابعتها أو أمام مسلسلك المفضّل لا يضر بعلاقتكما؟ هل لديك شك فى أن تناول الطعام أمام التلفزيون، يضيع عليك فرصة التحدث مع زوجك، ومناقشة موضوعات تخصُّكما، أو إسترجاع ذكريات جميلة جمعتكما؟ قارنى بين عشاء تناولتماه أمام التلفاز، وعشاء استمتعتما به بعيداً عن شاشة التلفاز. وستَرين أيهما كان أكثر رومانسية وحميمية. اسألى نفسك كم مرّة جلستما تشاهدان الأخبار، ثمّ الفيلم العربى أو الأجنبى، وما إن انتهى الفيلم حتى ذهبتما إلى النوم مباشرة، من دون أن تهتمى بزوجك أو يهتم بك، أو تتقاسما الحديث حول ما واجهتماه من أحداث خلال اليوم؟ الحل الوحيد لهذه المشكلة، هو أن تتخلصى من جهاز التلفاز عدو الحياة الزوجية، ليس بأن تُهشّميه ولكن اتّفقى أنت وزوجك على ألا تُشاهدا التلفاز فى بيتكما سوى ثلاث مرّات فى الأسبوع، أو حدّدى وقت



مـشـاهـدته بسـاعـة واحـدة كل مـسـاء، ووفّـرى الوقت الباقى لتستمتعى به مع زوجك وأولادك، فى فعل أشياء أكثر فائدة.

**٢- عدم الخروج معاً:**

ربّمـا يكون التلفـاز هو المسـؤول عن ذلك، وربّمـا يكون كسلك أنت أو زوجك، لكن النتيجة أنكما تكادان لا تخرجـان مع بعضكمـا أبداً. لكن هل فكرتما فى مطعمكما المفضل الذى كنتما تذهبان إليه فى الأيام الخوالى، لتناول العشاء رأساً لرأس؟ لو فعل كل الناس مثلكما واعتكفوا فى بيوتهم ليلاً لأغلق المطعم أبوابه. أين أمسياتكما الجميلة عندما كنتما تذهبان إلى السينما مرّة واحدة على الأقل فى الأسبوع؟ الآن ما عدتما تخرجان معاً وإن خرجتما تذهبان إلى زيارة أصدقاء أو إلى مناسبة عائلية. انتبهى، فإن خروجك مع زوجك لوحدكما فى جو شاعرى، أو على عشاء تحت أضواء الشموع يضفى ألقاً وتوهُّجاً على

علاقتكما ويجعلها متجددة بإستمرار، فاحرصى على ألاّ ينطفئ ألَق علاقتك الزوجية لأى سبب كان، حتى إن كان لديك أطفال، أوجدى شخصاً يجالسهم، أمك أو جارتك أو جليسة أطفال، مرّة فى الأسبوع، لكى تخرجى مع زوجك رأساً لرأس.

**٢- ساعات العمل الإضافية:**

إذا كنتِ تعودين متأخرة من العمل، كفِّى عن ذلك. هذا الأمر لا يمنعك من الاهتمام بنفسك فحسب، بل يمنعك من الاهتمام بزوجك. ذلك أنك تعودين مرهقة ومتعبة ومتوترة الأعصاب، وهذا أمر لن يُسَرَّ به زوجك طبعاً. وإذا كان العمل يسيطر على كل تفكيرك، بحيث لا تتحدثين مع زوجك إلا عن عملك وعمله، فراجعى نفسك. اعلمى كم عدد الساعات التى يتعيّن عليك قانوناً أن تعمليها ولا تتجاوزيها إلى ساعات إضافية. حاولى أن تعودى مبكراً من العمل، أى قبل وقت العشاء بفترة كافية، حتى تَجدى الوقت لرعاية أسرتك وزوجك.

٤- **إهمال مظهرك:**

لكونكما زوجين وتعرفان بعضكما جيِّداً منذ سنوات، وتعوّدتما على بعضكما بعضاً، لا يعنى أن تتصرفى بلا حساب وأن تتجاهلى كل القواعد والآداب. لا تتجولى فى بيتك بملابس متَّسخة أو ملابس قديمة وبشعر مَنْكُوش أمام زوجك. لا ترمى أغراضك فى كل أنحاء المنزل، وخاصة جواربك وملابسك الداخلية عشوائياً فى أى مكان، اهتمى بنفسك ومظهرك أما زوجك. تذكّرى كيف كنت تتأنّقين كلما خرجت لإلتقائه قبل الزواج، وكيف كنت تلبسين أجمل ما عندك إذا جاء لزيارتكم فى البيت، وكيف كنتِ تحرصين على ألا يَراك من دون أن تصفّفى شعرك، وتضعى أكثر العطور سحراً وجاذبية. صحيح أن زوجك يحبك كما أنت على طبيعتك، لكن لماذا لا تبذلين بعض المجهود لكى تُبيِّنى له أحسن ما عندك؟ فأنت بهذا تُبيِّنين له أن حضوره يهمك وأنك تكترثين لنظرته إليك. لهذا، إنّ

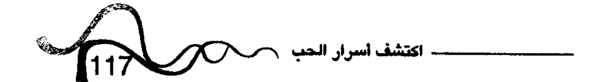
قَلّ اهتمام زوجك بك بعد الزواج وأنت فى حالة ومَظهَر بائسين فلا تلومى إلا نفسك.

**٥- الإهمال:**

من ألَد أعداء الحياة الزوجية، إهمال الطرف الآخر وعدم إظهار بعض الاهتمام به. نحن لا نطلب منك هنا أن تقدّمى له الورود والهدايا، بل نطلب منك فقط أن تنظرى إليه. مثلاً، أظهرى له أنك لا حظت أنّه قد حَلَق وصفّف شعره اليوم، أو أنك لاحظتِ بدلته الجديدة الأنيقة. الرجال أيضاً يهتمون بأن يسمعوا من زوجاتهم إطراء حول أناقتهم. أن تقولى له أنت كلمات حلوة، خير من أن يسمعها من امرأة أخرى خارج البيت.

**٦- هجر الفراش:**

الحياة الجنسية عنصر مهم فى الحياة الزوجية، من الطبيعى أن يُعَقْلِن الإنسان رغباته بعد فترة من الزواج أو تَقلّ رغبته، لكن هذا لا ينبغى أن يحدث كل



يوم حتى يصبح قاعدة، وتصبح معاشرة الزوج هى الإستثناء. يجب عليك ان تحرصى على الإنتظام فى علاقتك مع زوجك، وعلى إدخال الإثارة والخيال والتغيير إليها، حتى تبقَى الرغبة بينكما مُتجدّدة دائماً. لا تجعلى زوجك يَشك فى جاذبيته أو يشعر بأنّه لم يَعُد مرغوباً لديك.

**٧- أسرة الزوج:**

مَن قال إنّ أسرة الزوج، خاصة الحَمَاة، هم من الأشرار كما تدَّعى الأفلام والمسلسلات؟ بالعكس، هناك الكثير من الزوجات اللاتى يُحافظن على علاقة متميّزة مع عائلة الزوج. فى المقابل، لا ينبغى عليك أن تفرضى على زوجك أن يقضى وقتاً طويلاً فى زيارة أهلك، أو أن تُجبريه كل أسبوع على تناول الغداء مع أهلك يوم الإجازة. هذا ينطبق أيضاً على خروجك مع أصدقاء العمل أو زميلات الدراسة القديمات، قد لا يرغب زوجك فى حضور حفلاتهم

أو الخروج معهم بإنتظام، فلا تُرغميه على فعل ذلك.

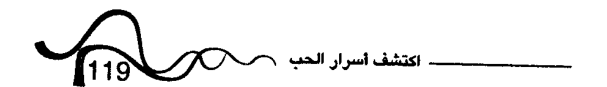
**٨- عدم وجود مشروع مشترك:**

أنت وزوجك يجب أن يكون لكما مشروع مشترك للمستقبل، فلا يمكنكما أن تَعيشَا يوماً بيوم من دون تخطيط ومن دون وضع أهداف. عليكما أن تَبْنَيَا مع بعضكما بعضاً شيئاً مشتركاً، أن تضعَا طموحاً وتعملا على تحقيقه، سواء أكان على المستوى القصير (شراء سيارة، الذهاب فى عطلة..) أم على المدى البعيد (إنجاب الأطفال، شراء عقار..). لا تترددى فى إشراك زوجك فى التفكير فى المستقبل وكيف تتخيّلينه.

**نعم.. أحبك يا نفسى**

**الأربعاء:**

فى العام الماضى قررت أن أحبك يا زوجى، وأن أخفّض جرعات النكد وجلسات النميمة لخطورة آثارهما الجانبية - كما تقول - وأن أقلل من كم المشتريات وهواية التسوق المفضلة لدىَّ.. ونفذت كلامى.



قررت أحبك وأحب من يحبك.. إخوتك وخالاتك وعماتك، وحماتى العزيزة أزيد من حبها والتقرب منها. وأترجم مشاعرى لها كلاماً وأفعالاً لتراها وتحس بها.. ونفذت.

**الخميس:**

أمّا هذا العام؛ فقد قررت وجزمت وبيّنت النية أن أحب نفسى!! نعم! وأعطيها حقها من الإعزاز والتقدير، أن أقف أمام المرآة وأنا راضية عن ملامحى، أن أشعر لطيفة ومقبولة فى قلوب وعيون مَن حولى، أن أتقبل عيوبها وأسايرها، وأمّا نقاط ضعفى فسأحاول التخفيف وليس الخلاص منها.. فهكذا خُلقت.

**الجمعة:**

بالأمس كانوا يطلقون صفة "الأنانى" على الإنسان الذى يحب نفسه، وفى الأمثال يلومونه "ما يمدح نفسه إلا إبليس"، ثمّ جاءت النظريات النفسية وقلبت

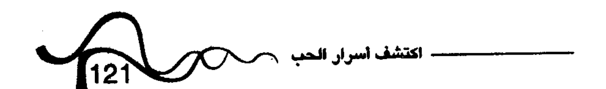
الموازين؛ واعتبرت حب النفس أولى خطوات حب الآخرين. وليس ـ كما هو مُشاع ـ نوعاً من "النرجسية"، لهذا قررت أن أحبك يا نفسى كما أنت.. وليس بعد إجراء التعديلات عليك.

**السبت:**

وتمشياً مع هذا الكلام الجميل والمريح أوقفت الكلمات والجمل التى كنت أُكررها أمام نفسى والمرآة، وأسقطتها من قاموسى للأبد.. مثل: "ماذا لو قوامى أكثر نحافة!.. لو أنفى أصغر قليلاً! ليتنى كنت أطول!.. آه لو كانت عيناى خضراوين!.. لو كان زوجى معه! لو يمتلك!

**الأحد:**

أمّا خطوات الحب وربط الوصال بينى وبين نفسى التى قررت أن أحبها.. فهى بسيطة جداً: أوّلها: أن أكون واقعية كامرأة وزوجة وأُم؛ فلا أُقارن نفسى. شكلى وواقعى بأحد، أقارب أو جارات،



بمشاهير الشخصيات أو النجمات الفضائيات، وثانيها: "أن أتذوق كل طعام وأستمتع بحلاوته دون النظر لسعراته الحرارية، وبما أننى أحب نفسى "رشيقة" فسوف أكونها، وآخرها: أدللها.. أكافئها إن قامت بعمل ناجح، والأهم.. أن أطلق سراح الطفل بداخلها فلا يلزم أن أكون الشخصية الهادئة الرزينة طوال الوقت.

**الإثنين:**

واليوم.. أضفت جديداً؛ سأضع أمام عيناى ورقة بصفاتى الجميلة التى أراها بنفسى، ويقدرها الآخرون، وأكتبها بخط واضح ولون فسفورى، والأخرى التى أتمنّى زوالها أو السيطرة عليه أن أسجلها بحروف غير واضحة.. وقلم لا سن له.

ولن أنسى إيقاظ ما بذاكرتى من كلمات حلوة سمعتها، ولحظات جميلة عشتها، ولا مانع من إغماض العين للحظات لرؤية أحداث جميلة مضت.

**الثلاثاء:**

غـداً سـأعلن لائحـة خطوات حب النفس على زوجى لآخذ رأيه للبدء فى التنفيذ مع بدايات العام - وربنا يستر - ولابدّ أن يشاركنى وألا يعارضنى.. وأن يفهم ويستوعب أن حبى لنفسى سيسعدنى كزوجة، ويفيده كزوج، ويعود علينا بالخير كأسرة.

أنا إن لم أشبع حاجاتى النفسية يا زوجى العزيز.. ونتبادل مشاعر الحب والألفة معاً.. سيظهر حرمانى وإحباطى، وتفور الصراعات بداخلى! لهل تقف معى وتوافقنى القرار؟

●●

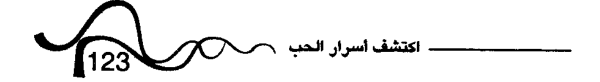
**للرجال فقط**

**هل أنت زوج مثالى؟**

١- هل تتفاعل مع رغبات واحتياجات زوجتك؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.



٢- هل توفر لها الحب والإحساس بالأمان، فتتحمل المسؤوليات؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٣- هل أنت ممن يستخدم سلطاته للقيادة وليس للرئاسة؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٤- هل يمتد حبك لزوجتك إلى مراعاة أهلها: فتحسن معاملتهم؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٥- هل تعلم أنّ التعبير عن الحب يكون بالكلمة والفعل معاً؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٦- هل أنت كريم مع عائلتك بعواطفك ومالك؛ ولا تشعر زوجتك بالعوز لغيرك.. أبداً؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٧- هل أنت قادر على كسب قضايا سوء الفهم معها.. بالحوار؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٨- هل تراعى الأولويات.. فتسمع قبل أن تتكلم، وتستشير قبل أن تحكم؟

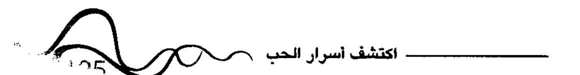
- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٩- هل تعرف أن زوجتك إنسانة.. ليست خالية من العيوب، والزوج الذكى يحاول التعديل من دون إحراج؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.



١٠- هل تراعى أن زوجتك ليست عارضة أزياء؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١١- زوجتك - مثلك - تحس وتشعر، لها رأيها وفكرها وعليك الانسجام معها وتقديرها، واحترام رأيها.

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٢- هل تعمل على أن تكون محل إعجاب وفخر لها؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٣- هل تحترم خصوصيتها، تساعدها ولا تثير غيرتها؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٤- هل تصارحها بكل شيء، دون أنانية أو جفاء، ولا تنسى المناسبات الجميلة والأعياد فتشفعها بكلمة رقيقة أو هدية بسيطة؟

- إلى حد كبير.

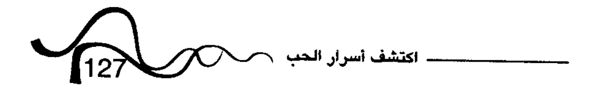
- إلى حد ما.

**النتائج:**

**"إلى حد كبير".. "نعم":**

إذا شملت إجاباتك أكثر من ٩ "إلى حد كبير"، أو "نعم": فأنت زوج تقترب من مواصفات الزوج المثالى، القادر على إسعاد زوجته، والذى يكرس نفسه وماله وعمله لرعايتها، ومتعاطفاً لمشاعرها وإحتياجاتها من الحنان والاحترام قبل الهدايا الثمينة وإغداق المال الوفير، أنت زوج على علم ودراية بأن زوجتك هى أقرب الناس إليك، وأنّها إنسانة وليست ملاكاً.

إجاباتك تشير إلى أنك فى حالة سعى دائم؛ للحصول على فخرها وتقديرها بأعمالك الطيبة معها



وأسرتها، بحبك لها ولأطفالكما، بتذكرك الدائم لها، ومساعدتها فى شؤون البيت بقدر استطاعتك، كل رحلة تبدأ بخطوة! وأنت بدأتها ومشيت فيها خطوات وراء خطوات؛ لتصبح الزوج المثالى فى عينيها.

نصيحتنا: بقدر صوابك وإيجابية مواقفك تجاه تفاصيل حياتك مع زوجتك تقترب من مواصفات الزوج المثالى؛ لكن احترس من المبالغة.

**"إلى حد ما":**

وإذا شملت إجاباتك أكثر من ٨ "إلى حد ما" فأنت زوج ينظر إلى الزواج على أنّه نهاية مشوار الحب واللهفة والإشتياق، وبداية لرحلة شاقة كلها مسؤوليات ومواجهة صعاب، وهذا تفكير خاطئ عليك التخلص منه؛ فالزواج شركة مساهمة ينميها الزوجان معاً وربما كنت من الأزواج - كما تشير إجاباتك - غير المهتمين من الأساس بما يحدث حولك، وكنت راضياً بما تراه وتسمعه وتعيشه كزوج، غير طامع فى المزيد، ولا تهتم بشكل الصورة التى

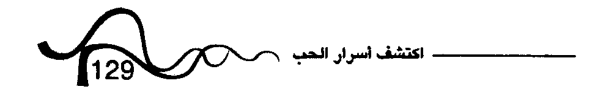
تراك زوجتك فيها، مادمت تقوم بواجبك، وهذا أيضاً جسيم ينبغى التخلص منه!!

فإن حاولت صادقاً، وبرغبة نابعة من قلب محب لإسعاد زوجتك وإدخال البشر إليها، فسينعكس عليك حباً وخيراً ونجاحاً وتقدماً فى كل مجالات حياتك.

نصيحتنا: إحساس جميل ورائع أن تحتل قلب زوجتك، أن تجعلها تفتخر وتتباهى بك وسط أسرتها وبين صديقاتها، أن تتعاملا معاً بحب باقٍ، ولهفة كانت بالأمس وستدوم اليوم وغداً.

**بين الاثنين:**

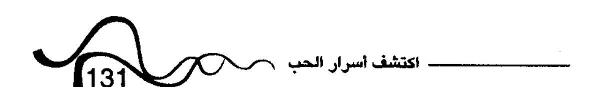
أمّا إن جمعت إجاباتك بين الكثير من "إلى حد كبير" "وإلى حد ما"، فهذه إشارة إلى أنك من الأزواج الذين يحبون زوجاتهم ويراعون مشاعرهنّ، تتذكرها وتسعى للوصول إلى قلبها واحترامها وتقديرها، لكن ليس إلى درجة الحصول على المثالية! فالظروف من حولك لا تساعدك؛ وربما أوقات عملك ودراساتك تحول دون ذلك!



نصيحتنا: مادام الحب فى القلب، والنية الصادقة متوفرة للوصول إلى أعلى درجات التواصل فسوف تتفهم زوجتك ما يجرى، وتظل فخورة متباهية بك كزوج يسعى؛ ليكون مثالياً فى عينيها.

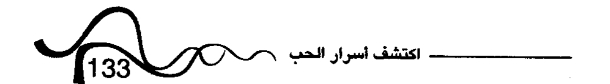
■■■

# استخدمى
## أسلحتك السحرية



غالباً ما ينشأ خلاف بين الزوجين، والأسباب كُثر لهذه الخلافات، والسؤال هو هل هناك حياة بدون مشاكل وامتحانات، وهل نعرف طعم السعادة والراحة بدون التعرض لتلك الإمتحانات؟ هل يشعر الإنسان بلذة الماء وهو مرتو؟ أم انّ العطش يجعله يحس بطعم الماء اللذيذ الذى هو فى الواقع لا طعم له؟ إذن المشاكل الزوجية تقع دائماً وهى سبب لبضع اللذات التى نحصل عليها، لكن كيف نواجه تلك المشاكل ونحلها لنعيد الوئام إلى البيت والعائلة؟

انّ المرأة تملك كثيراً من الأسلحة التى تواجه بها مشاكلها، ولا تدعها تتطور لتهدم هذا البناء المقدس الذى أحبه الله وجعل المحبة والرحمة أمراً تكوينياً لا



تشريعياً، وحث عليه الرسول، فاستخدمى عزيزتى أسلحتك السحرية، وساهمى فى بناء وإستقرار منزلك وعائلتك، وضحى بما تسمينه كرامتى، إبائى، وتفَننى فى حل مشاكلك فإن ذلك لن يضيرك بل يزيدك حبا من الجميع، واعلمى ان ما تفعلينه لا علاقة له بالتنازل أو الكرامة، فأنت راعية ومسؤولة عن هذا العش الذى بنيتيه باتعابك والأمك وسهرك، ولولا شراكتك فيه لما كان هذا العش المقدس الذى يثقل الأرض بكلمة لا إله إلا الله والتى هى أفضل الأعمال.

**١- الكلام المعسول:**

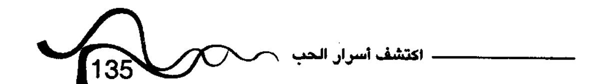
الكلام المعسول تأثيره أكبر من تأثير الكحول.. لا تقولى هذا نفاق، أنت تتكلمين مع صاحب بيتك، وشريك عمرك، وبإمكانك إستعمال كل شىء حلال من أجل تسهيل الأمور التى قد تتعقد فى بعض الأحيان لأمور تافهة فى بعض الأحيان.

**٢- لغة العيون:**

فالزوجة إذا أتقنت فن الكلام من خلال عينيها استطاعت أن تمتلك فناً يغنيها عن كثير من الكلام الذى يؤثر فى كثير من الأزواج، فعلى سبيل المثال: لو طلبتِ منه طلباً ونسيه وأنت تحتاجينه ودخل عليك ويداه فارغتان، فاستقبليه بابتسامة بسيطة واجعلى عينيك تدوران بين عينيه ويديه، لكى يفهم سؤالاً مهماً وهو: أين الطلب؟! فهذه النظرة تسمى نظرة عتب! أما إذا أردت أن تشعريه بسعادتك، فلتكن عيناك هذه المرة تتلألآن بشراً وترقباً، واربطيهما بحركات يديك، ليشعر بسعادتك.

**٣- لغة الدلال والتغنج:**

احذرى عبوس الوجه، وقسوة العبارة والجمود، فأنت تملكين سلاحاً فعالاً له مفعول السحر، وهذا يظهر من خلال إشعاره بأنّه كل شىء فى حياتك فلا تستطيعين الخروج إلى السوق إلا به، وليس للأكل



طعم إلا معه، ولا لذة فى السفر إلا من خلاله، ولا سعادة فى البيت إلا بوجوده، وما أطول ساعات الإنتظار وهو بعيد!!

**٤- خفض الصوت عند الحديث:**

حذار ثمّ حذار من رفع الصوت على الزوج، فمعه تنكسر الهيبة والاحترام، ويعود وبال هذا الأمر عليك أيتها الزوجة فرفع الصوت يشتت الذهن، ويضيع الفكر، وقد يخرج ألفاظاً لا تحبين سماعها، كقوله: أنا لم أجلسك عندى إلا لأجل الأولاد، أو لأجل طيبة أهلك، أو الخطأ منى بأن لا أتزوج بأخرى، أو عبارات جابرحة أخرى أنت فى غنى عن سماعها. كما أن رفع الصوت يسبب جفوة بين الزوجين لا يستطيعان معها المعاشرة الطيبة.

**٥- إنتقاء الألفاظ كإنتقاء أطيب الثمار:**

فالكلمة الطيبة صدقة، فعند وقوع مشكلة وتريدين أن تفتحى صفحة صدق مع زوجك، فقدمى

للحوار مقدمة طيبة، ثمّ أعطيه فرصة للتفكير، ثمّ بينى له أنك سامحته، خصوصاً أنّه سيعتذر منك، ولقنيه عبارات الاعتذار.

**٦- كونى مبتسمة:**

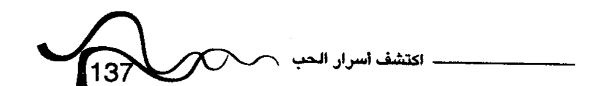
الوجه المكفهر يزيد فى المشاكل ويعقدها، والابتسامة ضوء أخضر لتسيرى فى شارع الزوجية بأمان.

**٧- تعلمى فن العفو:**

فلا تغضبى من كل شىء، ولا تجعلى من كل نقاش مشكلة، فأنتِ أقدر على أن تجعلى كأس الليمون حلواً، فلو كان الزوج من النوع الذى يكثر التذمر فاقطعى عليه هذا الطريق، فلو قال لك: أنتِ متغيرة كثيراً! فقولى له برقة: ومن يلومنى! حبك قلب كيانى كله!!

**٨- فن الأنوثة:**

المرأة الذكية عليها أن تتعلّم فن الأنوثة حتى تصل لأعماق قلب زوجها، وكلما أحسستِ زوجك بهذا الفن كان لك أحن.



إستبداد الزوج قد يكون سبباً فى عناد الزوجة.

يشكو بعض الأزواج من عناد الزوجة وتصلب رأيها، مما يدفع بالحياة الزوجية إلى طريق شائك... العناد صفة موجودة فى الرجل والمرأة، فهو السلاح الوحيد الذى تدافع به عن نفسها أمام تعنف بعض الرجال وإستبدادهم بالرأى أحياناً؛ فتجدها تلجأ إلى الرفض السلبى لما تراه لا يتوافق مع أسلوبها ومشاعرها، فيترجمه الزوج على أنّه عناد، وتبدأ المشاكل.

**أسباب عناد الزوجة**

يتكون عناد المرأة نتيجة أسباب تولدت بداخلها، نذكر منها:

١- قد يكون طبعاً يصل بجذوره إلى مراحل حياتها الأولى نتيجة تربية خاطئة، فالطفلة قد تتشبث برأيها فيبتسم الوالدان وينفذان ما تريد، ثمّ يتطور الأمر إلى أن تصبح شابة ليتحول بعد ذلك إلى سلوك يومى يرافقها فى زواجها، ويمثل نوعاً من التمرد.

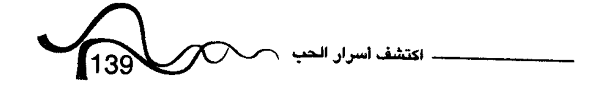
٢- قـد يكون عناد الزوجـة تقليـداً للأُم، فـالمرأة التى نشـات وترعرعت فى بيت تتحكّم فيه الأُم وتقود دفتـه تحـاول أن تحـذو نفس الحـذو فى بيـتـهـا ومع زوجهـا، بل ربّما تختار زوجاً ضعيف الشخصية حتى يتحقق لها ما تريد.

٣- وراثة صـفـة (العنـاد) من الوالـدين نتـيـجـة المعـاملة الأسـرية التى لا تتسم بالاحترام وبث الثقة فى النفس.

٤- قـد يأتـى العناد من الـزوجـة لعـدم التكيف مع الزوج، والشعور باختلاف الطباع، فيكون العناد صورة من صـور التـعـبـيـر عن رفض سلوك الزوج، وعـدم الانسجام فى الحياة الزوجية.

٥- تسلط وإستبداد الزوج برأيه، وتحقيره الدائم لرأى زوجته، والإستهزاء بهـا، قد يـدفعهـا إلى طريق العناد.

٦- عدم احترام المرأة وتقديرها يولد لديها الشعور بالعناد وأهميته لتحقيق ذاتها أمام نفسها وزوجها.



**كيفية العلاج:**

- لا شك أنّ للزوج دوراً لعلاج عناد زوجته، ليتم التوازن النفسى، ويتحقق الإستقرار الأسرى، وذلك من خلال ما يلى:

أوّلاً: تجنب الأسباب المؤدية للعناد، أمّا إذا كان العناد طبعاً فيها فليصبر الزوج، ويحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع حتى تتخلص من هذه الصفة.

ثانياً: منح الزوجة مزيداً من الحب والاهتمام والتقدير والاحترام.

ثالثاً: التصرف بذكاء وهدوء عند عناد الزوجة، وإمتصاص غضبها، وتأجيل موضوع النقاش إلى وقت مناسب يسهل فيه إقناعها إذا كانت مخطئة.

رابعاً: التعود على أسلوب الحوار واحترام الرأى الآخر، ونسيان المواقف السلبية، والتعامل

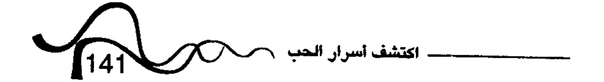
بروح التسامح، وليتنازل كل من الزوجين حتى تسير الحياة فى أمان وإستقرار.

**الاعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين:**

لا ينم عن ضعفك بل كرم شخصيتك.. الاعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين الحب مشاعر جميلة والزواج ألفة وتناغم، وكل علاقة يحدث فيها ما يعكر صفوها؛ فيحمل كل طرف الموضوع على كرامته رافضاً فكرة الاعتذار إعترافاً منه بقوة شخصيته.

إنّ الاعتذار من أصعب المواقف التى يمكن أن تتعرض له الزوجة.. أو الزوج عند حدوث أى خلاف عائلى.

فعندما يقول شخص لآخر "أنا آسف" فهذا ليس معناه فقط الإعتراف بالخطأ أو الرغبة فى العدول عنه وإنما هو موقف ينم عن شخصية كريمة واثقة من نفسها وشجاعة إلا أنّ هذه الكلمة تظل الأصعب على لسان المرأة والرجل.

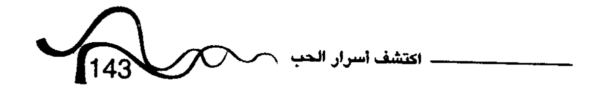


- إنّ المرأة تخشى أن تعتذر لزوجها أو للرجل الذى تحبه خوفاً من أن يدفعه هذا إلى التقليل من شأنها أو فقدان الثقة بها خاصة وأن صورة المرأة ما زالت فى حاجة إلى تصحيح فى أذهان الرجال الذين توارثوا مفاهيم خاطئة حول عدم قدرتها على حسن التصرف أو تحمل المسؤولية؛ كما إنها تعلم جيِّداً أنّ الرجل غالباً ما يحاول تحميلها أسباب فشل العلاقة بينهما، والاعتذار قد يكون حجة له ليلقى على عاتقها أسباب هذا الفشل، أمّا الرجل فإنّه من الصعب عليه فى كثير من الأحيان الإعتراف بالخطأ فهو دائماً يفكر أنّه يعرف أكثر ويتصرف بحكمة أكبر وهو يشعر أن صورته ستهتز بالإعتراف بالخطأ عندما يقول "أنا آسف" لأن هذا يعنى أنّه لم يكن قادراً على التصرف كما هو متوقع منه.

- إنّ الرجل بطبيعته يفضل أن تتحمل المرأة أسباب فشل العلاقة بينهما لأنّها فى نظره أكثر قرباً من الوقوع فى الخطأ.

- إنّ الاعتذار لا يقلل مطلقاً من شأن صاحبه بل على العكس فهو يكسبه احتراماً أكثر وإذا أسيء الفهم من الطرف الآخر فتكون هى غلطته لأنّه ببساطة سيكون غير ناضج.. فكلمة "أنا آسف" هى أجمل كلمة حب يمكن أن تحل أمامها أشد المشكلات تعقيداً وهى الكلمة القادرة على إذابة الجليد وإعادة الدفء والمودة بين الحبيبين فلا تتردد أو تترددى فى أن تقول "أنا آسف" لمن تحب.. وتأكد أنك دائماً ستكسب كثيراً وتعيش فى صفاء نفسى وسعادة لا تقدَّر بثمن.

إلا أنّ الرجل الشرقى يرى أنّ الاعتذار يقلِّل من كرامته ورجولته، إنّ الرجولة تدفع الرجل لأن يعتذر إذا أخطأ فى حق زوجته أو أى شخص آخر، فالرجولة تعنى الصدق والشهامة. وعندما يعتذر الرجل فإنّه لا يسقط من عين زوجته أو يهون أمره عليها، بل ترتفع قيمته فى نظرها ويعلمها درساً فى الأمانة والشهامة واحترام الذات. والاعتذار ليس ضعفاً بل الضعف أن تخفى خطأك وتظل تكابر، أمّا



الرجل الذى يثق بنفسه ويحترم ذاته فإنّه لا يجد غضاضة فى أن يعتذر ووقتها سوف يصبح قدوة لزوجته. إنّ كثيراً من مشاكل الأزواج تبدأ بمكابرة الزوج وإمتناعه عن الاعتذار لزوجته عندما يغضبها.

لا تأخذ الأمر بحساسية عزيزى الزوج، وتذكر أنك باعتذارك تعيد المياه إلى مجاريها وتجدد الشعور بالرومانسية بينك وبين زوجتك وإن كنت تعتقد أن رجولتك لا تسمح بذلك اعتذر منها بطريقة غير مباشرة، إليك هذه النصائح التى ستساعدك على ذلك:

١- استعمل الزهور لتعتذر عنك، فللوردة فعل الـ... فى هذه المواقف.

٢- عندما تتركها غاضبة، لا ترجع إلى البيت من دون هدية قل لها إنك تذكرتها وقدمها لها.

٣- خذها فى نزهة بين أحضان الطبيعة، فمثل هذه النزهات تجدد الروح والحياة وتبعد العصبية والروتين والملل.

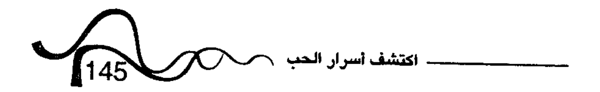
٤- ادعها للعشاء فى مكان ما اجتهد أن تجعل الجو بينكما هادئاً حنوناً بعيداً عن الإنفعالات المشحونة بالعواطف السلبية.

٥- وإن كان لابدّ من العتاب.. اترك المسألة لها وانصت إليها فقط.

٦- شاركها اهتمامك بالأولاد.. ساعدهم على المذاكرة أو حل مسألة خاصة بهم كانت عالقة وانتبه لا تفجر أى مشكلة من مشاكل الأطفال.

٧- قد يكون فكرة دعوة أفراد أسرتها على غداء أو عشاء خاص مناسبة لتحقيق هدفك ساعدها على إعداد المائدة وعامل أهلها أحسن معاملة خاصة والدتها.

٨- استعد معها مواقف طريفة مضحكة حدثت معكما أو مع أحدكما منفرداً.. فالضحك وسيلة مهمة للتواصل العاطفى الإيجابى ومناسبة للتجديد وصفاء النفس والروح.



٩- لا تقاطع شريكك أو تحاول الدفاع عن نفسك، وسواء كان السبب غلطة منك أم لا فهذا ليس موضوع البحث الآن. إنّ المهم هو الشعور بأنّ الطرف الآخر متألم وبحاجة إلى الاهتمام التام. قم بإعادة تفعيل مشاعر وأفكار شريكك وكذلك تجاربه كما تفهمها.

١٠- عليك بالإستمرار فى عملية الإنعاش حتى يزول الغضب والألم وتتحول الدموع إلى ابتسامات على وجه شريكك.

**الحوار الزوجى.. معيار خاطئ للسعادة**

إذا كانت كلمة الحوار هى الكلمة السحرية لمعالجة أى خلل فى العلاقة الزوجية، فمن المفاجئ حقاً ما كشفت عنه دراسة أنجزها خبراء جامعة "ويليامز كولج" بقيادة البروفيسور كينيث ساتسكى فى ولاية ماساتشوسيتس، والذى يقول إن قدرة الزوجين على الحوار المشترك لا ترقى إلى قدرة الغرباء على التحاور والتفاهم.

ويمكن تلخيص الدراسة على النحو التالى: "الحوار أمر جيِّد. ولكن إذا كانت علاقة زوجية ما توصف بأنّها علاقة ناجحة، فمن المبالغة القول إن نجاحها ناجم عن الحوار، زد على ذلك أنّ الحوار بين الزوجين قليلاً ما يؤدى إلى الفهم المتبادل، والسبب: ظاهرة تسمى (التحيز الناجم عن القرب)".

ويصف أحد الخبراء هذه الظاهرة بالقول: "الأمر يشبه قدرتك على رؤية المشهد عندما تكون قريباً للغاية، فمن المعروف أنك كلما ابتعدت تستطيع رؤية مساحة أوسع من المشهد". وينطبق الأمر أيضاً على العلاقات الأخرى كالصداقة القريبة، حيث تشير الدراسة إلى أنّ قدرة المتحاورين على التفاهم تكون أكبر عندما يكون بين المتحاورين مسافة أكبر من تلك الموجودة بين الأصدقاء والأزواج.

ويقول ساتسكى: "تأتى هذه الدراسة رداً على الاعتقاد الخاطئ بأنّ المرء يستطيع الحوار مع شخص آخر قريب بشكل أفضل من الحوار مع

شخص بعيد". ومؤدى ذلك أنّه يجب ألا يتم التعويل على الحوار بشكل مبالغ فيه فى العلاقة الزوجية. كما أن سوء الفهم الناجم عن الحوار أيضاً لا يعبّر بالضرورة عن أنّ الزوجين فى ورطة. وبعبارة أخرى يتعين على الناس البحث عن معيار آخر غير الحوار للحكم على ما إذا كانت العلاقة الزوجية ناجحة أو فاشلة.

وربّما تفسر هذه الدراسة ظاهرة منتشرة بين الكثير من الأزواج وتتمثل بالفشل فى التوصل إلى خطوط حوار مشتركة أو الإستمرار فى الحوار لفترة طويلة. ويرى الخبراء أن وجود هذه الحالة يجب ألا يثبط من همة الزوجين وألا يجعلهما يقتنعان بعبثية الحوار. والبديل حسب الخبراء يتمثل بالتحلى بالواقعية، حيث يجب ألا يتوقع الزوجان حلولاً سحرية من الحوار الزوجى. وفى بعض الأحيان ربّما يكون الإنسحاب من الحوار أكثر جدوى من الحوار نفسه، حيث يعطى أحد الطرفين

الفرصة للعلاقة كى "تتنفس" وكى تخضع للتأمل والمراجعة.

**هل علاقتك الزوجية ناجحة؟**

أنتِ امرأة متزوجة تتمنين أن ينجح زواجك وأن تدوم سعادتك مع زوجك، لكن فى الواقع هل تملكان كل المقومات التى تجعل منكما زوجين ناجحين، وتحمى علاقتكما من عوادى الزمن؟ أجيبى عن الأسئلة التالية لتعرفى النتيجة.

**١- آخر مرة قدم لك فيها زوجك هدية كانت:**

(أ) قبل أيام.

(ب) قبل نحو شهر.

(ج) فى عيد ميلادى.

**٢- تعرفان بعضكما منذ:**

(أ) أكثر من سبع سنوات.

(ب) أقل من خمس سنوات.

(ج) بضعة أشهر.

**٣- حماك وحماتك:**

(أ) تحبينهما.

(ب) علاقتك بهما طيبة.

(ج) لا تحتملين زيارتهما أكثر من مرّة في الشهر.

**٤- الأشغال المنزلية والواجبات تجاه الأولاد:**

(أ) موزعة بينك وبين زوجك بشكل مثالي.

(ب) يبدو لك أنها موزعة بشكل عادل.

(ج) زوجك دائماً يقول إنّك تلقين عليه الكثير من الأعباء.

**٥- علاقتك الحميمة مع زوجك هي في كلمة واحدة:**

(أ) وفيرة.

(ب) منسجمة.

(ج) كسولة.

**٦- ذوق زوجك فى اللباس:**

(أ) يكون إختيارك صحيحاً دائماً عندما تشترين له بدلة.

(ب) على الأقل تعرفين مقاسه والألوان التى يحب.

(ج) لا تغامرين أبداً وتشترى له لباساً كهدية فأنت تعرفين أن إختيارك لن يكون ناجحاً.

**٧- لا زال زوجك قادراً على أن يقدم لك مفاجآت طيبة:**

(أ) كل يوم تقريباً.

(ب) مرّات عدة.

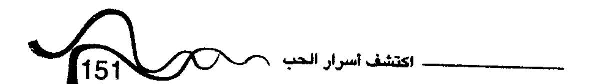
(ج) لا أتذكر متى كانت آخر مرّة.

**٨- إذا لاحظت أن زوجك يحملق فى امرأة أخرى:**

(أ) هذا لا يحدث أبداً.

(ب) لا يزعجنى مادام ينظر بعينيه فقط.

(ج) تشعرين بأنّه لم يعد مهتماً بك.



**النتيجة:**

والآن احسبى نقاطك:

إذا كانت أغلب إجاباتك "أ":

**الزواج المثالى**

أحسنتما، يبدو أنكما وجدتما التوازن الذى يبحث عنه كل زوجين، ونجحتما فى وضع أسس الإستقرار العائلى، مع الحفاظ على شعلة الحب متقدة فى حياتكما المشتركة. لكن انتبهى، فالرباط الذى يجمع بينكما يتطوّر من دون توقف مع مرور السنين، فكونى متيقظة ومنتبهة لكى تحافظى على سعادتك، وليكن الحوار متواصلاً بينك وبين زوجك، ولينصت كل منكما للآخر ويعرف إحتياجاته أوّلاً بأوّل. من جهة أخرى احذرى من الروتين الذى قد يضر بحياتكما معاً.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ب":

**الروتين والملل**

أنتِ وزوجك تشكلان زواجاً هادئاً ومستقراً يتقيد بالعادات، التى أرسيتماها على مرّ السنين، ربّما بشكل

مبالغ فيه. إذا كنتما قد وجدتما توازناً لحياتكما معاً، فهذا جيِّد. أمّا إن كنتما تشعران بأنّ الروتين بدأ يدخل حياتكما، وبأنّ أجمل ما يمكن أن تعيشاه من أيام أصبح من الماضى، فانتبهى، فقد ينتهى الأمر بك أنتِ أو زوجك إلى التساؤل حول أهمية هذا الزواج وجدواه. مثل هذه الأزمات يمكن أن تكون خطيرة على زواجك. لا تترددى فى الحديث إلى زوجك وحاولى أن تكونى دائماً مصغية إليه، وجسور الحوار متصلة بينكما.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ج":

**الكثير من العاطفة يقتل العلاقة**

يبدو أنكِ تعيشين علاقة عاطفية جارفة، لا تترك لحظة للمشاكل أو الإستياء. تحلقين من شدة سعادتك فى السماء، ولا تفكرين فى أى شىء إلا من خلال زوجك وفيه. إذا كان هذا الوضع هو سبب سعادتك، فانتبهى واحذرى من الوقوع أرضاً. فالعاطفة وإن كانت عنصراً مهماً لحصول الانسجام

فى الزواج، إلا أنّها ليست كافية وحدها لضمان دوام هذا الزواج. حافظى على شمعة عاطفتك دائماً مشتعلة. لكن حاولى أن تبنى حياتك على قواعد أكثر صلابة، بأن تضعى مسافة بينك وبين زوجك. مثلاً حاولى أن تخططى لمشروعاتك المستقبلية بدلاً من أن تعيشى حياتك يوماً بيوم.

●●

**خطر.. ممنوع الاقتراب**

هى مشاعر وأسرار تبوح بها امرأة.. معاناة ومواقف على لسان زوجة.. قصص وحكايات تعيشها أم قد تكون سعيدة، وقد تكون مؤلمة.. ولكنها فى النهاية.. "يوميات امرأة".

**الأربعاء:**

أشعر بالملل والروتين يتسرب إلى حياتى، أرانى فقدت القدرة على الحوار ونطق الجمل الضاحكة، الولدان مشكلاتهما أكثر من طرائفهما، يعيشان

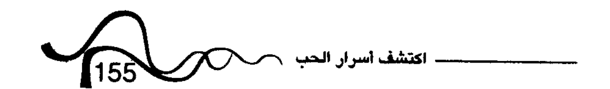
المراهقة "١٦ و١٨ عاماً"، وأنا أعيش محاولات دؤوبة لرأب الصدع، لم أجد أقوى منها تعبيراً، أُرمم ما يفعلون، وأخاف مما سيفعلون غداً.

الملل يصبحنى ويمسينى منذ شهر، وربّما أشهر طويلة، لا أعرف متى بدأ؟ ولماذا بدأ؟ وإلى أى مدى سيستمر؟ ما أعرفه أنّه شعور باهت، ثقيل، لا طعم له ولا لون يقلقنى.

**الخميس:**

أخواتى يدعوننى للزيارة، صديقاتى وجاراتى يتصلن ويلححن للخروج من الأزمة، وأنا لم أقص على أحد شيئاً؛ لكن ملامحى تنطق، وأفعالى الرافضة كل ما ممتع حميم تعلن الكثير.

بدأت أشعر بالضيق حتى من نفسى، واحدة نصحتنى: التغيير. عليك به. اقلبى أثاث بيتك، أضيفى لمسات جديدة، غيرى ستائر غرفة نومك. ما رأيك فى إضاءة خافتة حمراء؟ ضحكت وضحكنا. ولا تتغير.



**الجمعة:**

بعض الحيوانات البرية إذا شعرت بالمرض ذهبت ولا صقت الشاطئ مكتفية بالماء علاجاً، وربّما بصفاء الطبيعة حولها، والأفيال حين تشعر بدنو أجلها تأخذ طريقها مترجلة لتموت هناك فى مقبرتها بهدوء.

وبصفتى أنتمى إلى الكائنات الحية، فأنا أشاركهم الألم فى صمت، وعند شعورى بالضيق، أو الملل، أو الأحاسيس السلبية أتقوقع، أنزوى، أجافى مَنْ حولى، فلا كلام، ولا إنفعال، ولا ثورة منى على أتفه الأسباب.

**السبت:**

الإحساس يتفاقم داخلى، طال صمتى، وحالى أصبحت تنذر بالخوف والحذر منى، وكأننى أعلق لافتة "خطر!.. ممنوع الإقتراب".

حتى زوجى وولدىّ يتساءلون: ماذا فعلنا؟ وأنا فى حيرة من أمرى، عملى وعمل زوجى يسيران، الولدان ينجحان، لا نعانى أزمة مالية أو صحية، فأين المشكلة؟ وما سر الملل؟ وإلى متى يطول؟

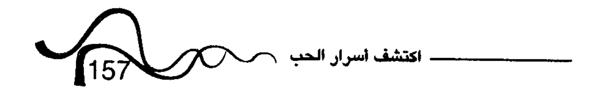
**الأحد:**

أحدث ما تلقيت من وصفات علاجية، ولاحظت أنّه لا فرق لديهم إن كان مرضى نفسياً أو عضوياً.

ما يهم.. صديقة محنكة خبرتها فى الزواج ومشكلاته تعدت الثلاثين عاماً، أخبرتنى: دواؤك الأعشاب والخضراوات الورقية، قاهرة كل ما يعوق متعة الحياة الزوجية. أعطيتها أذنى فأكملت. والخس، والجزر، والجرجير، أفرطى فى أكل الرمان، والخرشوف، ومشروب الحلبة، ولا تنسى العنب، واللوز، والبقدونس والقرع، ثمّ تابعت: "المريمية" هى نوع من الأعشاب، دقيق مطحون، خذيه يومياً على الريق! وتركتنى وهى تضحك.

**الإثنين:**

لم أقرأ من قبل ما يصفون، ولست ضليعة فيما يحكون، فصدقت، وأقنعت نفسى بتناولها، وشاركنى زوجى، فكان يشرب "المريمية". وانتظرت أن تتبدل



حالى، وتهدأ سريرتى، وأرجع إلى طبيعتى، وتعود البسمة إلى شفتى والرضا إلى ملامحى، وللأسف لم ينجح أحد.

**الثلاثاء:**

فى جلسة ملل اعتدتها، أخذت فألى من إحدى الإذاعات الخفيفة، كانوا "يدردشون" ويتساءلون: هل تقبلين؟ هل تبادرين؟ وحدك قادرة على العلاج. الإنسان طبيب نفسه.

عند المساء وجدتنى أفكر فى مبادرة زوجى بدعوته إلى العشاء فى أحد المطاعم التى ترقد على شاطئ النيل؛ حيث السكون، والليل، والنسمة الباردة.

تُرى هل سأنطقها؟ هل أبادر؟ هل أخطو أولى خطوات رحلة التغيير؟

■ ■ ■


محتويات